زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم دەری دەکات

خاوەنی ئیمتیاز: کەمال جەلال غەریب

ژمارە (17) ساڵی (5) نابی 2003 گەلاوێژی 2703ی کوردی Issue No(17) August 2003

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

یەکگرتنەوە

ڕاگەیاندنی یەکگرتنەوەی هەردوو ئیدارەکەی کوردستان لە پێش جەژنی قوربانداا، خۆشترین مژدەیەك بوو کە درا بە گوێی کۆمەڵانی خەڵکی کوردستانداو بەڕاستی کردیە جەژنی ڕاستەقینەیان و، بۆ یەکەم جار لە ماوەی نۆ ساڵی ڕەبەقی دووبەرەکی و خۆکوژی و دورە پەرێزی لەیەك، خەڵکی بە گەرمی و پەرۆشەوە ماچی یەکتریان دەکرد وتوند باوەشیان بۆ یەك دەکردەوە.

ئاشکراشە ئەو پەرۆشیەی خەڵکی کوردستان بە هەموو بیروڕاو تێڕوانینێکی جیاوازیانەوە، کە نواندیان بۆ هەڵبژاردنی ئەندامانی ئەنجومەنی نیشتمانی عیراق، باشترین بەڵگە بوو کە ئەم خەڵکە چ دڵسۆزییەکی بۆ خاك و نەتەوەکەیان تێدایە و دەزانن لە ئەنجومەنەکەدا یەك کورسی زیادە، واتە دەنگێکی زیاتر بەرەو بە دیهێنانی خواست و ئامانجە ڕاستەقینەکانی خەڵکی کوردستان و هێنانەوەی کەرکوك و پارچەکانی دیکەی کوردستان بۆ ناو باوەشی نیشتمان. هەربەو پێودانەش، ئەمڕۆ، بارودۆخی نێو دەوڵەتی و ناوەوەی عیراق خۆشی، ئاراستەیەکی چارەنوس سازی بۆ ئەم نەتەوە و خاکە پیرۆزە، پێیە، بۆیە بەفیڕۆدانی هەر هەلێك کە هاتۆتە بەردەممان، هەڵەیەکی مێژووییەو هەرکەس و لایەنێك بیکات، دەکەوێتە بەر دادگایی مێژوویی نەتەوەکەمانەوە,بۆیە جارێکی دی لە ناخەوە دەست خۆشی لە هەموو ئەو دڵسۆزانەی نەتەوەو خاك دەکەین کە پەرۆش بوون بۆ ئەم یەکگرتنەوەیەو کارو شەو نخونیان بۆ کردوە.

سەربەرزی و سەرکەوتن بۆ هەموو ئەوانەی بەگیانی لێ بوردنەوە و لە پێناوی پاشەڕۆژێکی گەشی خەڵکی ستەم دیدەی کوردستاندا کار دەکەن و هەموو تەسکایەتیەکی خۆیی لەم پێناوەدا دەخەنەلاوە.

سەرنووسەر

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەریەوە هەیە
پەیوەندییەکان لە ڕێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ناونیشان:
سلێمانی - فولکەی یەکگرتن- گۆڤاری زانستی سەردەم
ت/ دەزگا 3129609
ت/ سەرنووسەر 3122162

نوسین: سۆزان جەمال
تایپ و مۆنتاژی کۆمپیوتەری : **ئاسۆ سەعید حەمەخان**
هەڵەچنی چاپ : کانی عبداللە عزیز
چاپ : دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم
سەرپەرشتیاری چاپ: فەرهاد ڕەفیق
نەخشەسازی و کاری هونەری : سەرنووسەر

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوەی وڵاتەوە:
فاکسی دەزگای سەردەم
Fax: 00447043129839
ئینتەرنێت:
www.sardam.info
پۆستی ئەلکترۆنی
Zanistisardam@hotmail.com
یا ڕاستەوخۆ بۆ سەرنووسەر
qaradaghiam@yahoo.com

نرخی (2500) دینارە

سەبارەت بە زانکۆی ئازاد

دکتۆر کەمال خۆشناو بۆ گۆڤارەکەمان دەدوێت

چاوپێکەوتنی: دالیا جەزا

زانکۆی ئازاد مینبەرێکی دیکەی زانستە و هەلی خوێندن و ئایندەی گەشدارتر بۆ رۆڵەکانی گەلەکەمان دەڕەخسێنێت

زانکۆی ئازاد کە ماوەیەکی زۆرە لەلایەن ژمارەیەك کەسایەتی ئەکادیمی و خەڵکانی رووناکبیری گەلەکەمانەوە کار بۆ دامەزراندنی کراوە و بڕیارە بۆ ساڵی خوێندنی 2003–2004 پرۆسەی خوێندن تێیدا دەست پێبکات، دەبێتە دامەزراوەیەکی زانستی و رووناکبیری سەربەخۆو هەوڵی بەرەوپێشبردنی و بە مەدەنیکردنی کۆمەڵگای کوردی دەدات، بە سوود وەرگرتن لە توانای راستەقینەی تاکەکانی، بۆ ئەوەش دوور لە رۆتین و پابەندێتی بەسیستەمەکانی حکومەت و دەستەڵاتەوە کار دەکات و پێوەری زانست ورووناکبیری و یاسا تایبەتەکان پێیانەوە دەکرێنە بنەماو پرنسیپی خوێندن لە زانکۆکەدا، لەو بارەشدا هەلی خوێندنی بوارە جیاجیاکان دێتە بەردەم ئەو کەسانەی پێشتر ئەو هەلەیان بۆنەڕەخساوە.. دکتۆر کەمال خۆشناو سەرۆکی زانکۆی سلێمانی یەکێکە لەو کەسایەتییە ئەکادیمییانەی لە سەرەتای کارکردنەوە بۆ هاتنە کایەی پرۆژەی زانکۆی ئازاد رۆڵێکی دیاریان هەبووەو هەوڵێکی زۆریان داوە، بۆ زیاتر زانیاری سەبارەت بەزانکۆکە ئەم دیدارەمان لەگەڵ بەرێزی سازدا و بەم جۆرە دواندمان:

***بیرۆکەی دامەزراندنی زانکۆی ئازاد چۆن و لەکەیدا گەڵاڵەبووەو چەمکی ئازاد بە گوێرەی زانکۆکەوە کام لێکدانەوەی هەیە؟**

–زۆر سوپاستان دەکەم کە بایەخ بە بۆچوونەکانی ئێمەو هەوڵەکانمان دەدەن لە دامەزراندنی زانکۆی ئازاددا، دیارە ئێوەش هاوبیری ئێمەن و پەرۆشی خزمەتگەیاندن بەبواری رووناکبیری و زانستی کۆمەڵگای کوردی.

ئێمە وەکو کۆمەڵەی ئەکادیمیانی کوردستان هەستمانکرد لە کوردستاندا خەڵکێکی زۆر هەیە دەیانەوێت بخوێنن و خزمەتی نەتەوەکەیان بکەن، بەڵام پێشتر لەو بوارانەدا کە توانایان هەیە، هەلی خوێندیان بۆ نەڕەخساوە، دیارە لەبەرئەوەی پێش راپەڕین لەسایەی رژێمی بەعسدا هیچ بوارێك بۆ دامەزراندنی دەزگاو دامەزراوەی ئازاد نەبوو، پاش راپەڕینیش راستەوخۆ ژمارەیەکی ئەوتۆ کادری

ئەكادیمی پێویست نەبوو تا بیر لە كردنەوەی زانكۆیەكی ئازاد و سەربەخۆبكرێتەوە، بۆیە لە ساڵی (1995) دا ئێمە كۆمەڵێك مامۆستای زانكۆی هەولێر بووین پرۆژەی زانكۆیەكی ئازادمان پێشنیازكرد، تا ئەو كەسانەش هەلی خوێندنیان بۆ برەخسێت كە پێشتر لەبەر فاكتەری سیاسی، كۆمەلایەتی، ئابووری نەیانتوانیوە لە بوارێكی دیاریكراودا بخوێنن..

لەو ساڵەدا بەهۆی ناجێگیری بارودۆخی سیاسی و ململانێ و شەڕی ناوخۆوە، پرۆژەكەمان وەلام نەدرایەوە و جێبەجێنەكرا. بەلام ئێمە لە هەوڵەكانمان نەوەستاین و لە پێناو دامەزراندنی ئەو زانكۆیەدا خەباتێكمانكرد، تا ساڵی 2003 ئەو خەباتەمان بەردەوامبوو ئەوەبوو لە سەرەتای ساڵەكەدا بە سوپاسەوە بەڕێز سەرۆكی ئەنجومەنی وەزیران و وەزیرە بەڕێزەكان لە شاری سلێمانی ڕەزامەندییان لەسەر پرۆژەكەمان دەربڕی و بڕیاری دامەزراندنیمان دا.

بەگوێرەی چەمكی ئازادیش بۆ زانكۆی ئازاد، چەند لێكدانەوەیەكی هەیە، لەوانە زانكۆكە ئازادە لەوەرگرتنی ژمارەی خوێندكار و لە جۆری وەرگرتنی خوێندكار بۆ پرۆسەی خوێندن.

ناوی زانكۆكە ئازادە، ناوەڕۆكەكەشی ئازادە واتا پابەندی هیچ حزب و ڕێكخراوێك و حكومەتێك نییەو بودجەی خۆی دەبێت كە لەلایەن ئەوكەسانەی دێن بۆخوێندن و ئەوكەسانەی كۆمەكی زانكۆكە دەكەن دابیندەكرێت و بەو بودجەیە بەڕێوەدەبرێت لەبەرئەوە ئێمە تەواو سەربەخۆین لەو زانكۆیەدا، هەروەها خوێندن لە زانكۆكەدا بۆ دروستكردنی كادری نەوعییەو دەبێت ئەو خوێندكارەی دێتە زانكۆی ئازاد توانایەكی ڕاستەقینەی لەو بوارەدا هەبێت كە هەڵیدەبژێرێت. لێرەشدا جیاوازی ئەم زانكۆیە لەگەڵ زانكۆ حكومییەكان لەوەدایە لەمەی دواییاندا بەپێی نمرەی دەرچوون ڕێژەی وەرگرتنی خوێندكاران دیاریدەكرێت و لە كۆلیژەكان دا دادەنرێن، ئیتر گوێ بە ئارەزووی خوێندنی خوێندكارەكە نادرێت بۆ كام بوارەیە، بەوەش مەگەر ژمارەیەكی كەمی خوێندكار بەرەو نەوعییەت ببرێت، ئەگەرنا كادری نەوعی دروست نابێت.

جگە لەمانەش لە زانكۆی ئازاددا ئێمە ڕای خەڵك وەردەگرین بۆ كردنەوەی بەش و كۆلێژەكان و ئەو بەشانە لە سەر داوای ئەوان دەكەینەوە. نموونەش ئێستا خەڵك كۆلیژی زمان بەشی ئینگلیزیان پێویستە بۆیە ئێمە ئەو بەشە دەكەینەوە.

***لە كام ڕێگاوە داواكاری خەڵكتان لەو بارەیەوە پێدەگات؟**

—سەرەتا لە ڕێی كۆڕوكۆبوونەوە لەگەڵ خەڵكانی رووناكبیرو دواتر لەڕێی ڕاپرسییەوە داواكاریمان بۆكردنەوەی بەش و كۆلیژەكان پێدەگات.

لێرەدا حەز دەكەم بزانن ئێمە چەند مەرجێكمان داناوە بۆ كردنەوەی هەر كۆلێژێك لەوانە: بوونی (مامۆستای لێهاتوو، تاقیگەی پێویست، سەرچاوەی پێویست بۆ خوێندن) ئەگەر یەكێك لەو مەرجانە دەستە بەرنەكرا، كۆلیژەكە ناكەینەوە، بەلام ئەم سیستمە لە زانكۆ حكومییەكاندا نییە چونكە لەوێ كاتێك بڕیاریكردنەوەی كۆلیژێك درا ئەگەرچی ئەو مەرجانەشی نەبێت هەردەبێت بكرێتەوە بۆ نموونە مامۆستای بۆ دێنێت و سەیری ئاستی مامۆستاكە ناكات چونكە دەبێت پرۆسەی خوێندن بڕوات و هەرچۆنێك بێت مامۆستا دەستەبەر بكرێت.

***بەپێی كام بنەماو پێوەر داوای مامۆستا دەكەن بۆ ووتنەوەی وانە لە زانكۆی ئازاددا.**

—مامۆستای داواكراو بۆ زانكۆی ئازاد دەبێت لە ڕێی بەستنی پەیوەستەوە وانە بڵێتەوە، ئەمەش لەبەرئەوەی لەبارێكدا شێوازی وانە وتنەوەی مامۆستاكەمان بە شیاو نەزانی پەیوەستەكەی هەڵدەوەشێنینەوە، لە پەیوەستەكەدا مەرجی گران بۆ دیاریكردنی مامۆستا دادەنێین و بەپێی ئەو مەرجانە، دەبێت مامۆستاكە لایەنی كەم پێنج ساڵ لەبواری پسپۆرییەكەی خۆیدا وانەی وتبێتەوە. هەروەها پلەی زانستی مامۆستا بەهەند وەردەگیرێت، سەرەتا ئەگەر پرۆفیسۆرمان دەست كەوت ئەو دادەنێین، لە باری دەستنەكەوتنی ئەودا پرۆفیسۆری یاریدەدەر دادەنێین، دوای ئەو پلەی دوكتوراو بەو جۆرە ورده ورده دێینە خوارەوە، بەلام تەنیا پلەی زانستی و پسپۆڕی مەرج نابێت بەڵكو ئێمە حساب بۆ ئەوەش دەكەین ئایا مامۆستاكە پەیوەندی لەگەڵ خوێندكاران و لەگەڵ كۆمەڵگادا چۆن بووە و ئایا چالاكی كۆمەلایەتی و ڕوناكبیری هەبووە یان نا ئەگەر ئەو لایەنەنانەی هەموو ئیجابیبێت ئینجا هەڵدەبژێرین.

***مەرجەکانی وەرگرتنی خوێندکار کامانەن؟**

–ئەوکەسەی دەبێتە خوێندکاری زانکۆی ئازاد دەبێت زمانی ئینگلیزی و بەکارهێنانی کۆمپیوتەرو ئینتەرنێت بزانێت.

***ئەی مەرجی تەمەن و نمرەی دەرچوون لە ئامادەیی؟**

لە هەموو تەمەنێکدا خەڵك دەتوانێت لە زانکۆی ئازاد بخوێنێت بە گوێرەی نمرەی دەرچوونی ئامادەیشەوە تارادەیەکی زۆر ناکرێتە پێوەر، بەڵام ئەوکەسەی داواکاری وەرگرتن بۆ هەر کۆلیژێك پێشکەش دەکات پێشتر تاقیکردنەوەی پێئەنجامدەدرێت و دەرچوونی لەو تاقیکردنەوەیەدا وەرگرتنی دیاریدەکات.

***ئەو مەرجانە بۆ چوونی هەموو کۆلیژەکانە؟**

–بەڵێ ئەو مەرجانە بۆچوونی هەموو کۆلیژەکانە، ئەگەر لە بارێکدا کەسێك بیەوێت بچێتە کۆلێژێك و ئەو مەرجانەی تێدانەبوو ئێمە ساڵێك لەوەبەر خولی لەو بوارەدا بۆ دەکەینەوە و ئامادەی دەکەین بۆ ساڵی ئاینده، دوای ئەو ساڵە ئینجا وەریدەگرین.

*ئایا لەگەڵ دروستبوونی زانکۆی ئازاددا دوو کۆلیژی یاساو بازرگانی ئێواران لە شاری سلێمانی دەمێنن؟

–لە سەرەتاوە، دروستبوونی ئەو دوو کۆلیژە لەلایەن کۆمەڵەی ئەکادیمیانی کوردستانەوە بناغەیەك بوو بۆ دروستبوونی زانکۆی ئازاد، لەو بارەشدا بەبێ گومان ئەو کۆلیژانە دەچنە سەر زانکۆکە بەڵام ئەو قۆناغانەی ئێستا دەخوێنن لەسەر زانکۆی سلێمانی دەمێننەوە تا تەواوی دەکەن.

***ئەو کۆلیژانەی بۆ ساڵی خوێندنی (2003-2004) دەکرێنەوە کامانەن؟**

–کۆلێژەکانی یاساو بازرگانی و کۆلێژی زمان بەشی ئینگلیزیمان دەبێت.

***ئەنجومەنی زانکۆی ئازاد هەر لە کەسایەتییە ئەکادیمییەکان پێکدێت یان کەسایەتی کۆمەڵایەتیشی تێدابێت؟**

–لە قۆناغی یەکەمی دامەزراندنی زانکۆکەدا هەر کەسایەتیە ئەکادیمییەکان دەبن کە دەبێت لێپرسراوی یەکەمی باڵاترین دەزگای خوێندن (وەزیری خوێندنی باڵا) و پرۆفیسۆرێکی خاوەن خزمەتی زۆر لە زانکۆکانی کوردستانی تێدابێت کە کەسێکی بێ لایەنبێت و بەدرێژایی تەمەنی خزمەتی، تەنیا پێوەری بایەخدار لەلای زانست بووبێت و لەباوەڕە زانستییەکان لای نەدابێت، هەروەها دوویەکەی دامەزرێنەری دی هەن کە کاریان بۆ دروستبوونی زانکۆی ئازاد کردووە ئەوانیش دەبنە ئەنجومەنی زانکۆکە...

بەڵام ئەمانە مەرج نییە بەردەوامبن بەڵکو هەر کاتێك لەسەر داوای خوێندکاران بەشیاو نەزانران گۆڕانکارییان تێدا دەکرێت.

***کەواتە لەنێو زانکۆکەدا ریفراندۆم و هەنگاوی لەو جۆرانەتان دەبێت؟**

–بەڵێ ئەو هەنگاوانە لەبنەما پێویستەکانی بەردەوامبوونی ئەو زانکۆیە دەبێت، چونکە کاتێك ئێمە دەڵێین زانکۆی ئازاد واتا خوێندکاران لەسەر هەموو جۆرەکانی ئازادی ڕادەهێنین بۆیە بەردەوام ئەو ریفراندۆمانە لەنێو زانکۆکەدا سازدەدەین، لەوەشەوە ئێمە دەمانەوێت ئەو ئازادییە لە زانکۆوە بگەیەنینە نێو کۆمەڵگاو تاکەکانی کۆمەڵیش لەسەر ئەوە ڕابهێنین کە ئازادبن لە هەڵبژاردنی ئەو کەسانەدا کە دەیانەوێت.

***کاتەکانی دەوامکردن لەو زانکۆیەدا چۆن دەبێت؟**

–ئەگەر هێندی پێویست بۆ ئەو بەرنامەیە مامۆستامان هەبێت کاتەکان وادا دەنێین، بەیانیان و ئێوارانیش وانە بوترێتەوە، لێرەدا پێویستە بزانن ڕاستە زانکۆی ئازاد ئەهلییە بەڵام ئەوە بەو مانایە نییە تەنیا پاش نیوەڕوان دەوامی تێدابێت.

***لەو کۆبوونەوەی لەم دواییەدا لەگەڵ ژمارەیەك لە کەسایەتییە ئەکادیمییەکان و ڕووناکبیران سەبارەت بە**

زانکۆی ئازاد ڕێکتانخست، گرنگترین ئەو خاڵانەی لەو ڕووەوە پێگەیشتن کامانە بوون؟

—ئەوەی لەو کۆبوونەوەیەدا لە سەری ڕێککەوتین، ئەوە بوو، زانکۆ بەڕاستی مەفهومی ئازادی هەڵگرتبێت، هەروەها ئەو مرۆڤەی پەروەردەی دەکەین دەبێت بە ڕاستی لە بواری خۆیدا توانای هەبێت و ئیستسناو قبول خاس و واستە تێکەڵ بە سیستمی زانکۆکە نەکرێت.

***کەواتە ئەو خاڵانەی لەوێدا باسکرا، لە سیستمی زانکۆکەدا پەیڕەودەکرێت؟**

—بەڵێ ئەوانەی لە کۆبوونەوەکەدا باسی لێوەکرا ڕەچاو دەکرێت و لە سیستمی زانکۆکەدا پیادە دەکرێت، هەروەها بەنیازین لەوەرزەکانی خوێندنی زانکۆکەدا بە بەردەوامی کۆڕو کۆبوونەوەمان لەگەل خەڵکانی ڕووناکبیردا هەبێت و ڕای ئەوان دەربارەی چۆنێتی خوێندنی زانکۆکە وەربگرین، جگە لە وانەش هەر لە نێو زانکۆی ئازاددا دەزگایەکی ڕاپرسی دەکەینەوە بۆ وەرگرتنی ڕاو بۆچوونی جەماوەر دەربارەی زانکۆکە.

***ئایا سیستمی زانکۆیەکی جیهانیتان وەرگرتووە وەکو نموویەك بۆ زانکۆکە؟**

—وەکو دەزانین زانکۆی ئازاد لە هەر وڵاتێك مەفهومێکی خۆی هەیە، لە هەندێك وڵاتدا ئەو جۆرە زانکۆیە تەواو بە کۆمەڵگاوە بەند نییە بەڵکو بەچەند بنەمایەکی ئابووری و زانستییەوە بەستراوەتەوە، بەڵام زانکۆ ئازادەکەی ئێمە نموونەیەك دەبێت تێدا لەڕێی پێوەری زانستییەوە پەیڕەوی زانکۆ باشەکان دەکەین و نمونەی چەند زانکۆیەکی جیهانیمان وەرگرتووە.

***ئەی پەیوەندیتان لەگەڵ زانکۆکانی جیهان چۆن دەبێت؟**

—ئێمە لە ئێستاوە بەردەوام لە ڕێی ئینتەرنێتەوە پەیوەندیمان لەگەڵ ژمارەیەك زانکۆی جیهاندا کردووەو دەمانەوێت لە ئایندەدا ئەو زانکۆیانە مامۆستامان بۆ پەروەردە بکەن، سەردانی زانستی لە نێوانماندا هەبێت، سەرچاوەی نوێی خوێندنمان بۆ دیاری بکەن، ئەوان داوەتی مامۆستا و خوێندکارانمان بکەن و ئێمەش داوەتی ئەوان بکەین و بەچەند شێوازی دی هاوکاری لە نێونماندا هەبێت.

***ئایا ئێستا بینای گونجاو بۆ زانکۆکە دیاریکراوە؟**

—ئێمە ئێستا بینای تایبەت بۆ زانکۆکە دروستدەکەین و شوێنەکەی نزیك زانکۆی سلێمانی دەبێت.

***زانکۆی ئازاد بەهەوڵی کۆمەڵەی ئەکادیمیانی کوردستان دادەمەزرێت، کە ژمارەیەك مامۆستای زانکۆکانی هەرێمی کوردستانی تێیدا ئەندامن، بۆچی بەتایبەت شاری سلێمانی هەڵبژێردرا بۆ شوێنی زانکۆکە؟**

—لە ڕاستیدا لەبەرئەوەی سەرەتای بیرکۆکە ژمارەیەك لە مامۆستایانی زانکۆی هەولێری (سەلاحەدین)ی تێدابوو، ئێمە ویستمان زانکۆکە لە شاری هەولێر دابمەزرێت، بەڵام ئیدارەی ئەو بەشەی هەرێم ڕەزامەندییان لەسەر پرۆژەکەمان دەرنەبڕی نەیانویست زانکۆکە لای ئەوان بکرێتەوە، بەڵام ئەنجومەنی وەزیران لە ئیدارەی سلێمانی ڕەزامەندییان لەسەر پرۆژەکە دەربڕی.

***ئەگەر لە کۆتاییدا بەڕێزتان وتەیەکتان مابێت؟**

—لە کۆتاییدا سوپاستان دەکەم و داوا لە جەماوەری زانست دۆست و خەڵکانی ڕووناکبیر دەکەین هاواکرییمان بکەن و ئەگەر کتێب وسەرچاوەی گونجاویان هەیە باپێشکەشی زانکۆی ئازادی بکەن، ئێمە کۆپی دەکەین و سەرچاوە سەرەکییەکەی بۆ دەگێڕینەوە و ناوەکەشی لەسەر دەنووسین کە لە کتێبخانەی فڵان کەس وەرمانگرتووە، بەوەش ئەوان بەشداری لە هەوڵی پێشخستنی زانست و زانیاری دەکەن و دەست لە ناو دەست بۆ بەرەو پێشبردنی کۆمەڵگای کوردی لەگەڵ ئێمەدا کاردەکەن، چونکە ئێمەش قوتابخانەیەکین وەکو هەموو قوتابخانەکانی دی و خزمەتی نەتەوەکەمان دەکەین، مێژووش بەشکۆوە ناوی ئەو کەسانە تۆماردەکات کە بۆ بنیاتنانی ئەم دامەزراوە زانستیە هاوکاری دەکەن.

کێشەکانی میزەڵدان لە ژندا

دکتۆرە دڵسۆز جەلال
لەندەن

میزەڵدان لە ژندا گەلێک ناڕەحەتی هەیە ئەمانەی خوارەوە هەندێکن لەو ناڕەحەتیانە کە بۆت ڕوون دەکەینەوە، گەورەترین تەنگوچەڵەمەی میزەڵدان لە ژندا، بارە دەرونیەکەیە کە نایەڵێت بە باشی میز بکات.

نیشانەکانی:

1- زۆرچون بۆ میزکردن (8 جار زیاتر لە 24 سەعاتدا).

2- لە پڕ میزهاتنێکی زۆر کە خەریکە دەیکەیت بە خۆتدا.

3- هەستانی زۆر بەشەو بۆ میزکردن.

4- تەڕکردن، واتە هاتنی چەند دڵۆپێک یان زیاتر لە خۆیەوە.

تەنگوچەڵەمەی میزەڵدان دیاردەیەکی سروشتیە لەگەڵ زیادبوونی سپێدە (شەفەق)دا.

ئەگەر تۆ ئەو تەنگوچەڵەمەیەت هەیە، باش بزانە کە هەرتۆوانیت، میۆنەها ژن و پیاو لە هەموو تەمەنێکدا دەناڵێن بەدەست ئەم بارەوە. ڕاستە پلەو جۆرەکانی لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە، بەڵام گرنگترین شت کە پێویستە بیزانیت ئەوەیە کە ئەمانە لەگەڵ تەمەندا زۆر زیاددەکەن، بەڵام ئەوە بزانە زۆربەی کێشەکانی میزەڵدان چارەسەر دەکرێن.

کۆنترۆڵکردنی میزەڵدان:

مرۆڤ کە نان دەخوات و ئاو دەخواتەوە، گورچیلەکان بەشێک لەو ئاوە بەشێوەی میز دەپاڵێون و دەیکەنە ناو میزەڵدانەوە، لە میزەڵداندا کۆدەبێتەوە، کە میزەڵدان پڕ بوو لە میز دەمارەکانی دیواری میزەڵدان هەواڵ بە مێشک دەدات، ئەوکاتە هەست بە میزهاتن دەکەیت، هەرچویت بۆ سەرئاو، مێشکت خێرا هەواڵ دەدات بە ماسولکەکانی میزەڵدان، میزەڵدانیش بەمە گرژ دەبێت، یان دەگوشرێت، لە هەمانکاتدا مێشک هەواڵ بە

ماسولکەکانی دەوری کونی میزەدات بۆئەوەی بکرێنەوە و ڕێگا بەمیزەکە بدەن کە بێتە خوارەوە ومرۆڤەکە بەم جۆرە میزەکەی دەکات، واتە کۆنترۆڵی میزەڵدان ئەوەیە کە مرۆڤ کاتێك دەچێت بۆ میزکردن کە خۆی دەیەوێت.

گیروگرفتەکانی میزەڵدان:

سێ جۆر گیروگرفت لەمیزەڵداندا هەن، کە هەریەکەیان لەوی دی جیاوازەو نیشانەی خۆی هەیە، لەبەرئەوەی بتوانیت بەجوانی چارەسەری بکەیت، دەبێت بە باشی بیان زانیت و بەباشیش دیاریان بکەیت. زۆربەی گیروگرفتەکان لەوەوە پەیدا دەبن، کەماسولکەکان هەندێك جار سست دەبن، یادەمارەکان ڕاگەیاندنە کە بەباشی ناگوێزنەوە.

1- گورجوگۆڵی بێ ئەندازەی میزەڵدان:

گورجوگۆڵی میزەڵدان لەو مانگێکدا دەبێت کە ماسولکەکانی میزەڵدان زۆر چالاك بن، ئەمەش زۆر هۆی هەیە، یەکێك لە هۆکانی، پچڕان و عەیباربوونی دەمارەکانی دەوری میزەڵدانە لەکاتی منداڵ بووندا یا لەکاتی نەشتەرگەریدا، کەنیشانەکانی ئەمانەن:

میزە چوڕکێ، لەپڕ میزهاتن وکردنی بەخۆدا، زۆرچوون بۆ میزکردن ودووبارەبوونەوەی یەك لە دوای یەکی ئەو حاڵە و زۆرجاریش ئەمە بە شەوڕوودەدات و دەبێتە هۆی خەبەرکردنەوە، یا خەوزڕان، لە هەندێك مرۆڤیشدا جارە جارە ئەم دەبێتە هۆی هاتنەخوارەوەی چەند دڵۆپێك میز، ومرۆڤەکە هەست بەمیز هاتنێکی زۆر دەکات.

هەندێك جار میزهاتنەکەئەوەندە زۆرە، کەئەوانەیە ببێتە هۆی لەش شکاندن ئەوەندەمرۆڤە کە بەخێرایی بەرەو تەوالیت ڕادەکات.

2- میزڕانەگرتن:

ئەوماسولکانەی میزەڵدان کە دەوری کونی میزیانەداوە، ناپەڵێ بەویستی مرۆڤە کە نەبێت میزبێتە خوارەوە، بەڵام کەلاواز دەبن، لەخۆیانەوە خاو دەبنەوە، میز بەبێ ویستی کەسەکە دێتەخوارەوە، یا لەکاتی ئیشوکار، یا کۆکین، یا پژمین، پێکەنین، هەڵگرتنی شتی قورس، یاوەرزشکردن، لەوێدا ئەم جۆرەمیزڕانەگرتن بەزۆری دوای منداڵبون، یا پاشوەستاندنەو لەسوڕی مانگانە دەبێت.

3- نیشانەی تێکەڵاو.

زۆر ڕێی تێ دەچێت کە کەسێك هەردو بارەکەی پێشوی هەبێت. لەم کاتەدا دەبێت پزیشکەکە هەوڵ بدات هەردوکیان چارە سەر بکات

4- هەندێك حاڵەتی دیکە:

هەندێك جارنیشانەکان وادەردەکەون کە میزەڵدان کێشەی کۆنترۆڵی هەیە، بەڵام لە ڕاستیشداوانیە، یەکێك لەو هۆیانە کێشەی هەورکردنی میزەڵدانە لەکاتی هەورکردنی میزەڵداندامرۆڤە کە هەست بەوە دەکات کەپێویستی بەوە هەیە زوو زوو بچێت بۆمیزکردن،ئەمەش لەوە دەچێت کەمیزەڵدان زیاد کاربکات وچالاك بێت)، بەڵام باش بزانە ئەوانەی کە میزەڵدانیان هەوی کردوە، هەست بەسوتاندنەوەیەکی زۆر لەکاتی میزکردندادەکەنە. لەهەمان کاتدا میزەکەیان کەم دەبێتەوە، بەپێچەوانەی میزەڵدانی چالاکەوە، نیشانەکان زۆر لەپڕدەردەکەون. زۆربەی ئەم حاڵەتانە بەکتریا دروستیان دەکەن، ئەگەر هەستت بەونیشانانەکرد، خێرا پرس بە پزیشکەکەت بکە، چونکە ئەوە زۆر بەئاسانی چارەسەر دەکرێت.

لەپیاودا هەندێك جار هەورکردنی پروستات دەبێت ئەمە پەیوەندیە بەمیزەڵدانەوەنیە نیشانەکانی ئەویش لەنیشانەی میزەڵدانی فرە چالاك دەچێت، بەڵام لەهەمان کاتدا هەندێك نیشانەی دیشی هەیە، بۆنمونە پیاوێك کە بەزەحمەت دەست بەمیزکردن دەکات، هەرپزیشك دەتوانێت ڕوونی بکاتەوە. ئایا پروستات ئاوساوە یان فرە چالاکی میزەڵدانە.

چۆن یارمەتیت دەست دەکەوێت:

لەبەرئەوەی تەنگوچەڵەمەی میزەڵدان نەخۆشیەکی دەرونیە، زۆربەوردی کێشەکەت بۆ پزیشکەکە باس بکە، بۆئەوەی بەباشی جۆری عەیبەکە بدۆزێتەوەو چارەسەری

بکات لەخوارەوە هەندێك پرسیارمان بۆ داناویت،وەلامیانن بدەرەوە تا بەتەواوی پزیشکەکەت دەستنیشانی بارەکەت بکات.

پڕکردنەوەی ئەم پرسیارانە کەم دەخایەنێت بەلام زۆر سودی هەیە بۆ دیاریکردنی جۆری کێشەکەت:

		بەڵێ	نا
*	زۆرجار زۆر بەخێرا حەزدەکەم بچم بۆمیزکردن		
*	لە24 سەعاتدا 8 جار یا زیاتر دەچم بۆمیزکردن		
*	شەوی 2 جار یا زیاتر بۆمیزکردن هەڵدەستم		
*	ئەوەندە دەچم بۆمیزکردن ژیانم لێ تاڵ بوە		
*	ئەوەندە خۆم تەڕ دەکەم، بەنا چاری پەڕۆ هەڵدەگرم		
*	هەتادەگەمە تەوالێت هەندێك لەمیزەکە دێتە خوارەوە		
*	لەکاتی ئیشو کاردا جارجارمیزەکە دێتەخوارەوە		
*	لەکاتی کۆکە، پژمین، پێکەنیندا کەمێك میز دێتەخوارەوە		
*	پێشتر چوم بۆلای پزیشکەکەم، بەلام هەرباش نەبوم		

وەرزشکردن بە ماسولکەکانی حەوز لەژندا بۆ چارەسەرکردنی رانەگرتنی میز:

گرنگترین ڕێگا بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە بێ نەشتەرگەری، وەرزشەبەماسوکەکانی حەوز. وەرزش زۆر بەسودە بۆ ئەو ژنانەی کە پاش منداڵبون ماسولکەی حەوزیان لاواز بوە، هەندێك جاریش پیاو پاش نەشتەرگەری پرۆستات توشی ئەم حاڵەتە دەبێت.

گورچیلەو میزەڵدان:

کاری گورچیلە، پالاوتنی ئەو خوێنەیە کە بەناویدا دەڕوات، ومیزەکەی لێ جیابکاتەوە، لەەیك خولەکدا دەوری 1سم³ میز دروست دەبێت. میزەکەش بەبۆری میزدا بەرەو میزەڵدان دێت. میزڵانیش وەك تورەکەیەك وایە، میزەکەی تیاداکۆدەبێتەوە، هەر 3-4 سەعات جارێك مرۆڤ پێویستی بە بەتاڵکردنەوەی هەیە لەڕۆژدا، بەلام بەشەومادەیەك دەرژێت، دژی دروستبونی میزی زۆرەو دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی دروستبونی میز بەشەو،ئەمەش سودی ئەوەیە کەمرۆڤ بەشەو زۆر هەڵەستێت بۆمیزکردن.

ماسولکەکانی حەوز:

ئەمانە چەپکێك ماسولکەن کەئێسقانەکانی حەوز بەیەکەوە دەبەستن، ئەم چەپکە ماسولکەیە میزەڵدان و ڕیخۆڵەکان لەپەستانی ڕاکێشان دەپارێزێت لەتەمەنی 25ساڵیەوە، بەتایبەتی وەرزشەنەکردن قوەتکردن بەرەو خوارەوە لەکاتی منداڵبوندا، دەبێتە هۆی کشاندنی ئەم ماسولکانەو داکەوتنیان، وپاڵەپەستۆی بەردەوام لەسەر میزەڵدان وەك لە حاڵەتی. کۆکە، پژمین، پێکەنیندا، یا هەڵگرتنی شتی قورس ئەمانە زیاتر هێزلەسەرمیزەڵدان دروستدەکەن، هەروەها لەمانیاکەمبونەوەی هۆرمۆنەکانی ئیستروجین وپرۆجسترۆن لەدوای لە سك وەستاندنەوە لەژندا، لاوازیماسولکەکانی حەوز زیاددەکەن.

چۆن وەرزش بەماسوکەکانی حەوز دەکەین

*بچۆرە ژۆرێکەوەبەتەنها بۆئەوەی کەس مەشغوڵت نەکات.

*لەسەر کورسیەکدانیشە کەقاچت بەتەواوی لەسەر زەوی دابنێ. قاچەکانت کەمێك بلاوبکەرەوە.

*کەمێك خۆت بۆپێشەوە بنوشتێنەرەوە خۆت توند بگرە، بۆئەوەی هەوات بەرنەبێتەوە.

*بیرلە ناوگیانتوەداوبەری دابکەرەوە وماسولکەکانی توندبکە. ئەوسا هەوڵیش بدەماسولکەکانی دەوری کۆمیش توند بکەیت وبەرەوسەرەوە ڕایان بکێشێت.

* ڕامێنان لەسەر گرژکردن و خاوکردنەوەی ماسولکەکانی دەوری گیان وکۆمت بکە.

*هەوڵ بدە ماسولکەکانی سمت و ڕان و سکت توند نەکەیت لەهەمان کاتدا هەوڵبدە وەرزشبەماسولکەکانی دەوری حەوزت بکەیت.

بەردەوام بەو:

1-تونەماسولکەکانی حەوزت بەرەوسەرەوە ببە.

2-4 چرکە خۆت بگرە بەو جۆرەی سەرەوە.

3-لەسەرخۆماسوکەکانت شل بکەرەوە.

4-دیسانەوەماسولکەکانت گرژ بکەرەوە بەڵام لە جاران خێراتر. هەتا بە تەواوی بۆت دەردەکەوێت کەدەتوانیت وەرزش بەماسولکەکانی حەوت بکەیت وەك خوارەوە:

*-لەسەرخۆماسولکەکان گرژ بکە 4 چرکە خۆت ڕاگرەو 4 جارئەمە دوبارەبکەرەوە.

*-ئەم جارە بەخێرایی ماسولکەکانت گرژبکەو و مەیگرە و 2 جار ئەمە بکە.

*-بەهێواشی گرژیان بکەو و دیسانەوە خۆت مت بکە و 4 چرکە خۆت ڕاگرە و 4 جار دوبارەی بکەرەوە.

*-دیسان بە خێرایی کرژی بکەو بەڵام ومەیگرە دوجار ئەمە دوبارەبکەرەوە.

*-دیسانەوە بە خاوی گرژی بکەو 4 چرکە خۆت مت بکەوئەمەش 4 جار دووبارەبکەرەوە.

ئەم وەرزشە 16 جارە ڕۆژی جارێك هەتا بە تەواوی ماسولکەکانت ڕادێن، لە پاشدادەتوانیت دوبارەیان بکەیتەوە تا بە تەواوی ڕادێین.

ئەگەر بۆت دەرکەوت وەرزشەکە زۆر بۆت گرانە، قەت بە خێرایی مەیکە، پرسیش بە پزیشکەکەت بکە.

-چ ۆن ب . ۆم دەردەک .ەوێت ک ـە س ـودم ل ـەم وەرزشە بینیوە؟

وەڵام:

1-دەبێت بیخەیتە بەرچاوت کەوا 6-8 هەفتەت بە بەردەوامی و ڕێکوپێکی دەوێت هەتا هەست بە باشی دەکەیت و دەوری 3مانگت دەوێت بۆ ئەوەی ماسولکەکانی حەوزت بینەوە سەرخۆیان.

2-سەرنجی ئەوەبدە، بزانە کە وەرزش دەکەیت لەکاتی کۆکین، یاپژمیندا ئەو حاڵەتانە دووبارەدەبنەوە.

3-دەتوانی دوپەنجە بخەیتە ناو گیانتەوە و ناو گیانت توند بکە بۆ ئەوەی ڕادەی گرژی ماسولکەکانت لەکاتی وەرزشەکەدا بۆ دەرکەوێت.

4-شەمەنی بخۆرەوە، دەوری 6-8 پەرداخ لە ڕۆژێکدا، لەبیرت نەچێت کەوابەخواردنەوەی چا، قاوە، شەربەت، سارەدی، میز زیاترلە میزەڵداندا کۆدەبێتەوە.

5-تکایە ئەگەر قەڵەویت هەوڵ بدە کێشت کەمبکەیتەوە.

6-هەوڵ بدە چارەسەری گرفت (قەبزی) بکەیت چونکە ئەگەر ڕیخۆڵەکانت پڕبن لە پیسایی پەستاندەخەنە سەرمیزەڵدان، هەروەها قوەتکردن لە کاتی پیساییدا دەبێتە هۆی لاوازکردنی ماسولکەکانی حەوز.

7-ئەگەر کارێك پێویستی بە هەڵگرتنی شتی قورس بوو، بیر لە ماسولکەکانی حەوزت بکەرەوە، هەتادەتوانیت ماسولکەکانی حەوزت گرژبکەو بەرەوسەرەوە هەڵیان بکێشە.

8-جگەرەکێشان، کۆکەی زۆر دروست دەکات، پەستانی زۆر دەخاتە سەرمیزەڵدان، هەوڵ بدە زۆر کەمی بکەیتەوە یا وازی لێبهێنیت.

لەپاشئەمانە ئەگەر سودت لە هیچ نەدی، ئەوسا لەگەڵ پزیشکەکەتدا باسی بکە، کە هەندێك جۆری نەشتەرگەری چارەسەری حاڵەتەکانی تۆ دەکات.

نەخۆشی شەکرە و تەندروستی دەم و ددان

Diabetes & Dental Health

دکتۆر زانا حسێن عەزیز
پزیشکی نەشتەرگەری و نەخۆشیەکانی دەم و ددان

نەخۆشی شەکرە یەکێکە لە گرنگترین و باوترین نەخۆشی کوێرە ڕژێنەکان کە لە ئەنجامی کەم بوون و یان نەمانی هۆرمۆنی ئینسولینەوە دروست دەبێت بەهۆی نارێکی کاری خانەکانی جۆری لانگەرهانز لە پەنکریاس دا. نەخۆشی شەکرەی باش کۆنترۆڵ نەکراو Uncontroalled Diabetes Mellitus دەبێتە هۆی دروست بوونی گیروگرفت لە زۆربەی ئەندامەکانی لەشدا وەك چاو، دڵ، دروست بوونی برین لە لە پەکانیخوارەوە، ناودەمیش یەکێکە لەو جێگایانەی کاریگەری گرنگی لەسەری هەیە، لە گرنگترین ئەو گیروگرفتانەی کە لەناودەمدا ڕوودەدات ئەمانەن:

1–هەوکردن و دومەڵی پووك و بەستەرەشانەکانی دەوری ددانەکان کە ددانەکان دەبەستێتەوە بە ئێسکی شەویلگەوە، بەزۆری لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە نەخۆشی شەکرەیان هەیەو باش کۆنترۆڵ نەکراوە.

2–کەمبوونەوەی لیك و وشك هەڵاتنی ناودەم (Xerostomia) کە دەبێتە هۆی ئەوەی ددانەکان زیاتر هەستیاربن بۆ کلۆربوون و هەروەها ناوپۆشی ناودەم زیاتر هەستیاربێت بۆ برین و هەوکردن.

3–سووربوونەوە و هەستکردن بە ئازاری سوتانەوەی زمان و روپۆشی ناودەم.

4–ئەوکەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیەو باش کۆنترۆڵ نەکراوە زیاتر لە بارن بۆ هەوکردنی شوێنی ددانە کێشراوەکە دوای کێشانی ددانەکان بە تایبەتی ددانە خرێکانی شەویلگەی خوارەوە.

5–بەهۆی ووشك بونەوەی ناوپۆشی دەمەوە زۆرجار جۆرە کەڕوویەك لەسەر ڕووپۆشی ناودەم دروست دەبێت پێی دەڵێن کاندیدیاسس (Candidiasis) کە وەك قەتماغەیەکی سپی دەردەکەوێت بلە ئاسانی لادەچێت و ژێر قەتماغەکە لەسەر ڕووپۆشی دەم سووردەبێتەوە.

گرنگترین ئەو ڕێنمایانەی کە پێویستە بگیرێتەبەر بۆ نەهێشتن یان کەم

کردنەوەی گیروگرفتەکان بەگشتی و گیرو گرفتەکانی ناودەم بەتایبەتی ئەمانەی خوارەوە:

1-باشترین کات بۆ چارەسەرکردن و نەشتەرگەری دەم و ددان بەیانیانە پاش وەرگرتنی ژەمێکی باشی خواردن و بەکارهێنانی بڕی دیاری کراو لە دەرمانی ئەنسولین یان حەبی کەمکەرەوەی ڕێژەی گلۆگۆزی خوێن بە پێی جۆری نەخۆشی شەکرەکە، ئەمەش دەبێتە هۆی ڕێژەی شەکری خوێن کاتێك ژەمێکی باش خواردن و دەرمانەکە بەیەکەوە بەکارهات.

2-ترسی زۆر لە کاتی نەشتەرگەری و کێشانی ددانەکان دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی هۆڕمۆنی ئەدرینالین کە ئەمەش کاریگەری خۆی هەیە لەسەر بەرز بونەوەی ڕێژەی گلۆگۆزی خوێن کە لە وانەیە ببێتە هۆی لەهۆش خۆچوون و بێ ئاگابوون، بۆیە پێویستە ئەم ترسە کەمبکرێتەوە.

3-لەبەرئەوەی ئەوکەسانەی ئەم نەخۆشیەیان هەیە زیاتر توشی ووشك بوونەوەی ناودەم دەبن بۆیە پێویستە زیاتر گرنگی بە ددانەکانیان بدەن شتنی ددانەکان ڕۆژانە بەلایەنی کەم (2-3) جار هەروەها پاش هەموو خواردنێك و بەتایبەتی شەوانە پیش نووستن، چونکە شەوانە لە کاتی نوستن دا لە مرۆڤی ئاسایشدا ناودەم توشی وشك هەڵهاتن دەبێت.

4-بەکارهێنانی فلۆرید (Fluorideapplocation) زۆر گرنگە بۆ پاراستنی ددانەکان لە کلۆربوون چونکە ددانەکان زیاتر هەستیار دەبن بۆ کلۆربوون بەهۆی کەم دەردانی لیك و وشك بوونەوەی ناودەم، ئەویش بە بەکارهێنانی لە شێوەی دەرمانی ددانددا، جێڵ، غەرغەرە، ئاوی خواردنەوە، ....

5-سەردانی پزیشکی ددانی تایبەتی بۆ پاککردنەوە و لابردنی کلسی ددانەکان.

6-پێویستە لەکاتی نەشتەرگەری دەم و دداندا هەروەها ددان کێشانی ئاسایشدا، ڕێژەی گلۆکۆزی خوێن دیاری بکرێت کە لە باری ئاسایدا (80-140)ملگم/100سی‌سی، بۆ ئەوەی بزانرێت ڕێژەی کلۆکۆزەکە لە باری ئاسایدایە یان نا.

7-پێویستە بڕی دژە زیندەگی دیاریکراو لەلایەن دکتۆری ددانەوە بەکاربهێنرێت دوای ددان کێشان یان هەر نەشتەرگەرییەکی ئاسایی ناودەم بۆ کەم کردنەوەو نەهێشتنی دروست بونی هەوکردن پاش نەشتەرگەریەکە.

8-باشتر وایە مادەی سڕکەری (Local Aneaslhesia) ددانەکانە هۆڕمۆنی ئەدرینالینی تێدا نەبێت چونکە دەبێتە هۆی زیاتر کەمکردنەوەی بڕی خوێنی ڕۆیشتوو بۆ ئێسکی دەوری ددانەکان بە تایبەتی لە کەسانی نەخۆشی شەکرەدا کە بڕێکی کەمتر خوێن دەچێت بۆ ئێسکی شەویلگە یان بەهۆی ڕەق بوون تەسك بوونەوەی خوێنبەرەکان کە دەبێتە هۆی ئەوەی شوێنی نەشتەرگەریەکە یان ددانە کێشراوەکە زیاتر لە باربێت و تووشی هەوکردن بێت.

9-نزیکەی 1/3ی ئەوکەسانەی شەکرەیان هەیە توشی بەرزەپەستانی خوێن و سنگە کوژێ دەبن بۆیە پێویستە نەخۆشەکە ئاگاداری پزیشکی ددان بکات لەکاتی بوونی ئەم حاڵەتانە بۆ بە ئاگابوون و ناردنی بۆ کۆنترۆڵ کردنی لەلایەن پزیشکی هەناوی پێش ئەنجامدانی هەر چارەسەرێکی ناودەم بەتایبەتی نەشتەرگەری دەم و ددان.

چاوێکی ئەلیکترۆنی

تۆژەرەوەکانی زانکۆی (ساوس کالیفۆرنیا) ی ئەمەریکی توانییان تۆڕەیەکی چاوی دەستکرد دروست بکەن کە یارمەتی نابیناکان دەدات بۆ گێڕانەوەی بەشێك لە بینین، ئەو نابینایانەی کە بەهۆی نەخۆشی چاوەوە بینینیان لە دەستداوە، تۆڕە دەستکردەکە پێك دێت لە تەنکەیەکی سلیکۆنی و مادەی پلاتین و (12) جەمسەری کارەبایی لەسەر بەستراوە و لە قەبارەشدا هەر بە ئەندازەی قەبارەی هاوێنەیەکی لکاو دەبێت و دەخرێتە سەر تۆڕەی چاو.

Internet لینا

چۆن خووی
هەست بە بەختیاری وەرگرین؟

سەرهەند قەرەداخی

گەڕان بەدوای بەختیاریدا لەگەڵ کۆنی جیهاندا کۆنەو و تازەیە وەك تازەیی دوێنێ. کەواتە لە کوێ و چۆن بەختیاری دەست خۆمان بخەین؟ ئەم دوو پرسیارە بەردەوام هەموو نەوەیەك یەك بەدوای یەکدا دەپرسن.

مەرج نیە هەموو جارێك سامان بەختیاری لەگەڵ خۆیدا بهێنێت. لورد بیفریروك دەڵێت: ((هەندێك لەو هەرە کلۆڵ و پڕ لە خەمانەی لە ژیاندا نا سیومن ئەوانەبوون کە لە هەمووکەسێك دەوڵەمەندتربون)).

(هەندێك لەو هەرە بەختیارانەش کە ناسیومن ئەوانەی کە ڕۆحیان پڕ لە خۆشی بوەو بەختیاری تیایاندا پرشنگدار و جێی چێژ وەرگرتن بوە، ئەوانەبوون کە چ ژن بوبن یا پیاو، کارکەری ئاسایی بوون کە پلەی کاریشیان زۆر بەرزنەبوە))

کەواتە کرۆکی بابەتەکە لە کوێدایە؟

مەسەلەکە ئەوەیە کە بەختیاری لە ژیاندا پشت نابەستێت بە بارودۆخی دەرەکیەوە بە قەدەر ئەوەی بەندە بە خۆتەوە، بەو کەسێتیەی کە هەتە.

هەندێك کەس خۆیان پڕ خۆشی وسروشتیان کراوەیە تا ئەو ڕادەیەی ئەوەندەیان نەماوە بە زیندیی و چالاکی و چێژ وەرگرتنیان لە ژیانی‌دا بتەقنەوە.!! لە کاتێکدا کەسانی دی وا دەردەکەون هەروەك ئەوەی ژیان بێ زەردەخەنە بەسەربەرن هەمیشە قێزیان دێتەوە، گۆشەگیرن و دەرون پەست و داخراون دنیایان بەسەردا ڕوخاوە!!!

ڕەنگە شتێکی وا نەبێت جیاوازییەکە ڕوون بکاتەوە، و ناتوانین بڵێین بەختی باش یا خراپ هیچ پەیوەندیەکی بەسەر ئەم کارەوە هەیە.

بەڵام، هەروەك دەرونزانی پێمان دەڵێت: ((هیچ کەسێك ناچارنیە هەمیشە وەك خۆی بمێنێتەوە، هیچ کەسێك ناچارنیە هەمیشە وەك خۆی بمێنێتەوە، هیچ کەسێك ناچارنیە هەمیشە بەندی سروشتە نا بەختیارەکەی خۆی بێت، هەروەك دکتۆر لیبمان لە کتێبەکەی ((هیوای مرۆڤ))دا دەڵێت: ((هەموو مرۆڤێك خۆی بەهەشت یا جەهەنەم بۆ خۆی دروست دەکات)) گەلێك یاسا هەن کە ژیان لە بواری جەستە و ئەمەل و سۆزدا بە سەردەبەن. هەورەها گەلێك یاسا یا ڕێگای ژیان و گوزەران هەن لەسەر ئەزمونەکانی مرۆڤایەتی بەندن کە مرۆڤ بە رەو بەختیاری دەبەن وئەگەر مرۆڤ ئەوانەی خستە ناو ئەزمون و تاقیکردنەوەی خۆیەوە

دەتوانێت هەبونێکی بەختیار بۆ خۆی دابین بکات کە قەناعەت و قایل بوونی تێدابێت.

توخمەکانی ژیانی بەختیار کامانەن؟

1-تەندروستی باش:

جەستەو ئەقڵ یەك شتن و لەیەکتری جیاناکرێنەوە، حاڵەتی جەستە بەسەر ئەقڵ و سروشتی مرۆڤەکەدا دەشکێتەوە، پاش شەوێکی بێدار و خەوزڕاندن، یا هەندێك ئازاری گەدە، مرۆڤ چۆن دەتوانێت ڕۆژی نوێ بە ڕوویەکی گەش و خۆشەوە پێشوازی بکات؟ لەوانەیە دابەزینی زیندەیی جەستە ببێتە هۆی دەروون گیراوی و بێ تاقەتی و وەرسی کارەکە چەند جیاواز دەبێت کاتێك جەستە لە بوارێکی باشدا بمێنێتەوە، سودەکەی زۆر بەئاسانی لە ڕوویەکی خۆش و قایل بوونی دەروندا دەردەکەوێت.

2-روحی بەختیار:

هەموومان شتێك دەربارەی حاڵەتەکانی دەستەوسانی دەزانین، ئێمە هەندێك جار هەست بە شکستی و خەمۆکی و دەرونگیران دەکەین، و هەندێك جاریش بەهۆی هۆکاری گەو هەرییەوە، وا هەست دەکەین ژیان بە دڵڕەقی لە گەڵماندا دەجوێتەوە، و وا هەست دەکەین هەروەك بەتەواوی شادی تێدا نەمانێت.

چۆن بەسەر ئەو بیرۆکە رەشانەدا سەرکەوین؟ بە ڕێگایەکی ئاسان دەتوانین ئەوە بە دەست بهێنین ئەوەش بەوە دەبێت کە تەماشای شتە جوان و باش و دڵ خۆشکەرەکانی ژیانت بکەیت، ئەوانەی کە بە هۆیانەوە هەست بە دڵنیایی و سوپاس دەکەیت.

لەوانەیە ناچاربیت کە دەرونت بخەیتە ژێر ئەوبیرکردنەوەیەوە، بەڵام هەرچۆنێك بێت هەر ئەوە بکەیت باشە، تەماشای لا تاریکەکان و بێ هیواکانی ژیانت مەکە، ڕووبکەرە لاگەشە پرشنگدارە ڕازاوەکانی، سەرنجیان بدەرێ، لایەنی ئیجابی و هیواو ئامانج و خوشیان تیا دەربهێنن و چێژیان لێ وەرگرە، ناخۆشیەکان لە خۆت دور بخەرەوە، تێیان مەڕوانە، لایان بە بیریان لێ مەکەرەوە.

مرۆڤ هەر ئەوەندەی ڕووی کردە ئەو لایەنە پرشنگدارە دڵ خۆشکەرانەی ژیانی و بیری لێ کردنەوە، هەست دەکات ناخۆشی و دڵ تەنگەکانی دەرەوێنەوە و دنیا لەبەر چاوی ڕوناك دەبێتەوە درەوشاوەو جوان دەنوێنێت.

بۆیە پێویستە هەموو بەیانیەك پاش لە خەو هەستانت، دڵت پڕ بکەیت لە سوپاس و پێزانین و هیوا و خۆشی و ئەمەش ئەو ئامۆژگارییەکە بڕبارا مکارتلاند پێمان دەڵێت : ((هەموو بەیانیەك کاتێك چاوەکانم دەکەمەوە، سوپاسی خوا دەکەم کە شەوم بە خەوێکی باشەوە بردەسەر، و ئاواتی ئەوەشی لێ دەخوازم کە ڕۆژە نوێیەکەشم، لەو کارەی چاوەڕێم دەکات، و لەگەڵ منداڵەکان و مێردەکەم ماڵەکەشمدا هەر لەو باشیەدا بێت))

3-بەجێهێنانی کارێك بە باشی:

ئەوەش هەنگاوێکی دیە بەرەو ژیانێکی بەختیار، مرۆڤ کاتێك کارێك بەجێ دەهێنێت و خۆی لە کارەکە ڕازی دەبێت، هەست بە شادی و بەختیارییەکی بی ئەندازە دەکات، بۆیە کارکردن لە بوارێکدا کەمرۆڤ حەزی لێ بکات، جۆرێك لە دڵ خۆشی و بەختیاری دەبەخشێت، بەڵام ئەوانەی کە بەشی زۆری کاتیان بەبێ ئیشی و بەکات بەسەربردنی بێ ماناوە بەسەر دەبەن هەمیشە هەست بە دڵتەنگی و وەرسی دەکەن. رالفاولرد ئەمرسون لەم بارەیەوە دەڵێت: ((کاری مرۆڤ، هۆکارێکی پارێزەرە بۆ ژیانی)) خوا کاری بە هەموو مرۆڤێك داوە بۆ ئەوەی بیکات، و جێگایەکیشی بۆ تەرخان کردوە پڕی کاتەوە، و ڕۆڵێکیشی بۆ دیاری کردوە بیبینێت بۆ بەرژەوەندی خۆی بۆ ئەوەی هەمیشە دڵ و جەستەی نوێ ببنەوەو هانبدرێن و پڕبن لە زیندەیی.

ئەو کارەی مرۆڤ ڕۆژانە بەشێوەیەکی باش تەواویان دەکات لە کۆتایی ڕۆژەکەدا دڵی پڕدەکەن لە قەناعەتێکی پڕ لە چێژ و خۆشی، برنادشۆ لەم بارەیەوە دەڵێت: ((ئەگەر تۆ خۆت لەناو کارەکەتدا نقوم کرد، یا لە هەر ئامانجێکدا کە بەلاتەوە گرنگ بێت و بە هەموو هێزی خۆت، خۆت پێ بەخشی- ئائەوە مانای ژیانە)).

4-پەرۆشی بایەخدان بە خەڵکی:

شاعیر لورد بایرۆن دەڵێت: ((بەختیاری وەك دوانە لە دایك دەبێت)) چونکە بەختیاری بەشداری کردنە، بەخشینە لە بریتی وەرگرتن، و دۆزینەوەی بەختیاری خۆشە لە بەختیاری کەسانی دیکەدا.

ئەلفرد ئەدلەری زانای دەروونناسی دەڵێت: (ئێمە، هەست بکەین یا نەکەین بۆ خۆشەویستی دروست بوین، واتە

بۆئەوەی یارمەتی خەڵکی بدەین، دور لە خۆپەرستی و گەڕان بە دوای بەرژەوەندی خود دا.

ئەدلەر لەو بارەیەوە دەڵێت:

((هۆی سەرەکی نەخۆشیە دەرونیەکان و خەمۆکی و دەرونگیرانی نەخۆشی، بریتیە لە جەخت خستنە سەر خود کە هەمیشە بەرەو بەزەیی بەخۆدا هاتنەوەو نقوم بوون لە خودا دەمانبات و لە خەڵکی و خۆشەویستی کەسانی دی دورمان دەخاتەوە. هەرگیز کەسی خۆپەرست هەست بە بەختیاری ناکات))

ئەدلەر لە کاتی چارەسەرکردنی یەکێك لە توشبوەکانی بە نەخۆشیە دەمارییەکان کە خەوی نەمابوو ئەم ئامۆژگاریە ئاشکرایەی کرد: ((دەتوانیت لە ماوەی چواردە ڕۆژدا چاك بیتەوەو ئەگەر ئەم چارەسەرەت ڕەچاو کرد:

((هەوڵ بدە هەموو ڕۆژێك داین بکەیتەوە کە بەختیاری بخەیتە دڵی کەسێکەوە، کاتێك لە جێگاکەتدا خەوت دەزرێت، سەرت پڕ بکە بەو پلانانەی کە دایان دەنێیت بۆ ئەوەی بتوانیت بەختیاری بخەیتە ناو دەرونی کەسێکی دییەوە))

فەرهەنگ ئاوا باسی کەسی بەختیار دەکات: بەختیار کەسێکە کە دەتوانێت دەرونی خۆی بگونجێنێت))

بێ گومان ئەمەش گەوهەری بەختیارییە، زۆرن ئەوانەی تووشی پەککەوتەیی جەستەبوون، بەڵام هەمیشە هەستی بە ختیاریان لێ وون نابێت. ئەمانە ئەوانەن کە قایل بوون بەو چارەنووسەی خۆیان و فێری ئەوەبوون چۆن تا ئەوپەڕی توانایان سود لەو توانایەیان ببینن کە ڕەنگە لە بوارە جیاجیاکاندا یا لە بوارێکدا هەیانبێت.

چونکە هەریەك لە ئێمە خەسڵەتێکی تایبەتی لە بوارێکی دیاریکراودا هەیە کە لە کەسانی دی جیای دەکاتەوە، ئەگەر ئێمە لە تواناماندا بوو فێربوین چۆن تا ئەو پەڕی سنور سود لەو توانایەمان وەرگرن، ئەوا لاوازیمان دەبێتە بابەتێکی لاوەکی، یەکێك لە شاعیرەکان باسی مرۆڤی بەختیاری بەوەکردوە کە ئەو کەسەیە کە قایلە بەوەی هەوای وڵاتەکەی هەڵمژێت.

لە ڕاستیدا هاوکێشەیەکی تایبەتی بۆ بەختیاری نیە، هەروەها کۆمەڵە هەلومەرجێکی دیاریکراویش نیە بۆ ئەوەی بەختیاریت چنگ بخات، چونکە تەنها کلیلی بەختیاری وا لە قوڵایی دەرونی خۆتدا.

بەختیاری ڕاستەقینە و هەمیشەیی، هەمیشە وەك بەرئەنجامێکی دووەمی دێت تۆ تەنها بە هەوڵەکانت بۆ چەنگ خستنی نابێتە خاوەنی، چونکە ئەو گەلێك ڕەقی قوڵی هەیە لە شتەکانی دییەوە پەیدادەبن ئێمە لێرەدا هەندێك لەو شتانەمان بۆ باسکردیت:

پارێزگاری جەستەت بۆ ئەوەی هەمیشە لە باشترین باریدا بمێنێتەوە، گەشەکردنی ڕۆحی پڕ سوپاس و پڕ لە خۆشی هەرگیز ڕێگا بە دەرونت مەدە ئەو کارانەی کە پێویستیان بە پێزانین و سوپاسە فەرامۆشیان بکات، ئەوسا بەجێ هێنانی کارەکانت بەوپەڕی باشیەوە، لەپێش هەموو شتێك و لە سەرو هەموشتێکەوە، کەمکردنەوەی دەرونت بە باسەکانی خۆیەوە، و زیادکردنی بایەخت بە کەسانی دی و یارمەتی دانیانەوە بەپێی توانا.

لەم شتانەدا نهێنی ژیانی ڕاستەقینە هەیە، کە ئەویش ئەو بەختیاریەیە کە هەمیشە لە قوڵایی ئەوپەڕی ناخدا چەکەرە دەکات و لێت جیانابێتەوە.

ئەوە بزانە ئەو پەرداخەی سەیری دەکەیت: هێشتا نیوەی پڕ لە ئاوە، نەك داخ هەڵکێشیت بۆ ئەو نیوە ئاوەی تێیدا نەماوە.

Internet

کاریگەری تیشکی ئەتۆمی لەسەر جەستەی مرۆڤ

دانا محەمەد

هەرکاتێك زیندەوەرێك بە تیشکی ئەتۆمی کەوت ئەوا ئەو گەردیلانەی کە گەردەکانی لەشی مرۆڤیان پێك هێناوە دەبنە ئایۆن کە ئەمەش دەبێتە هۆی داڕوخاندنی شانەکانی لەش، بەوەش ژیانی مرۆڤ دەکەوێتە مەترسییەوە، پلەی ئەو مەترسییەش لەم جۆرە تیشکانەوە پەیدا دەبێت لەسەر چەند هۆکارێك بەندن کە ئەوانیش بریتین لە جۆرو بڕی ئەو وزەیەی کە لێوەی دەردەچێت هەروەها کاتی بەرکەوتنی ئەم تیشکانە دوو کاریگەری بایلۆژیان هەیە کە بریتین لە:

کاریگەری یەکەم:

جەستەیییە بە زۆری لەسەر مرۆڤ دەردەکەوێت، کە بەهۆیەوە توشی گەلێك نەخۆشی ترسناك دەبێت وەك شێرپەنجەی پێست، خوێن و توش بونی چاو بە ئاوی سپیوکەم بونەوەی توانای پیتاندن.

کاریگەری دووەم:

تیشکە ئەتۆمییەکان کاریگەریەکی بۆماوەیان هەیە کاردەکەنە سەر نەوەکانی داهاتوو، هەروەك بە ئاشکرا لە یابانیەکان دا دەرکەوت پاش ئەوەی لە ساڵی 1945دا بەر دوو بۆمبی ئەتۆمی کەوتن لە هێرۆشیماو ناکازاکی کە بووبە هۆی مردنی هەزاران کەس لە دانیشتوانەکەی و توش بونیان بە سوتان و تێکچونەکان لە پاشدا توش بونی کوڕەزاو کچەزاکانیان بە نەخۆشی مەترسیداری کوژەر، پێویستە نەهێڵرێت ژنی سك پڕ بەر تیشکی سینی بکەوێت بۆ دیاریکردنی نەخۆشی تاکو ئەو منداڵەی لە سکیدایە دووچاری کاڵفامی نەبێت.

ئەو سنورە ڕێپێدراوەی کە مرۆڤ توشی مەترسی ناکات پێویستە لە پێنج ڕیم زیاتر نەبێت لە ڕۆژێکدا و ڕیم یەکەیەکی پێوانەییە بۆ تیشکی مژراو کە بریتییە لەیەك ڕنتگن لە تیشکی سینی.

شایانی باسە مرۆڤ ڕۆژانە بەر گەلێك لە سەرچاوەکانی تیشك دەکەوێت، و هەرگیز نابێت ئێمە ئەوە لە بیر خۆمان بەرینەوە یان باسی نەکەین کە مرۆڤ بەردەوام بەر ئەو تیشکانە دەکەوێت کە لەفەزای دەرەوە دەردەچن هەروەها بەرکەوتنی ئەو تیشکە زیانبەخشانەی کەلە ئەنجامی مامەڵەکردنی لەگەڵ هاوتا تیشکاوەرەکاندا دەیکات لە بوارەکانی پزیشکی و پیشەسازی و کشتوکاڵدا هەروەها بەرکەوتنی ئەوکەسانەی کە لە کارلێکە ئەتۆمییەکانو ئەوانەش کە

لە کانەکاندا ئیش دەکەن و توخمی تیشکاوەر دەردەهێنن وەك ڕادیۆم و یۆرانیۆم.

لەو هۆکارە سەرەکیانەی کە دەبنە هۆی پیس بونی ناوکی ئەوەیە کە لە وڵاتەکانی یانەی ئەتۆمیدا ڕوودەدات لە ئەنجامی تاقیکردنەوە لەسەر تیشکە ئەتۆمیەکان بە تایبەتی پاش جەنگی جیهانی دووەم بەمەبەستی پەرەدان بە چەکی ئەتۆمی بەهۆی زیادکردنی هێزی تیشکدانیەوە، ئەم تاقیکردنەوانە بونە هۆی بڵاوبونەوەی بڕێکی زۆر لە تۆزی ئەتۆمی تیشکاوەر لەو ناوچانەی کە ئەم تاقیکردنەوانەیان تێدا ڕووداوە، و با ئەم تۆزە تیشکاوەرانەی هەڵدەگرت بۆ چینە بەرزەکانی زەپۆش کە بریتی بوون لە هەندێك هاوتا چکاوەرەکانی وەك سبزیۆم 137، ئەسترۆنیشیۆم 90، و کاربۆن 14 و ئایۆدین 131 و گەلێکی دی لە هاوتاکان کە تاماوەیەکی دورودرێژ بەردەوام دەبن لە چالاکی تیشکاوەریان و دەوەرنە سەر زۆر لەو ناوچانەی کە دورن لە شوێنی تاقیکردنەوەکانەوە، دەبنە هۆی پیسکردنی هەواو ئاو و خۆراك، و بەهۆی سوڕی زنجیرەی خۆراکیەوە دەگوێزرێنەوە بۆ مێروو باڵندەو گیانەوەران تا لە پاشدا دەگەنە مرۆڤ، زۆربەی هاوتا تیشکاوەرەکان چالاکی تیشکاوەریان بۆ ماوەیەکی زۆر دورودرێژ دەمێنێت کە ئەمەش دەبێتە هۆی چەند چارەکردنی زیانەکانی پیس بوون لەسەر هەموو توخمەکانی ژینگە.

لەو کۆزەرانەی کە لە وێزگەکانی دەرپەڕاندنی وزەوە دەردەچن تیشکەکانی بیتاو گامایە، ئەم تیشکانە زیان و مەترسیەکی زۆریان نیە چونکە گەردەکانیان تاڕادەیەك بچوکن بەڵام هەندێکی دی هەن کە تیشکیان بەهێزە ئەوانەش زۆربەی هاوتا تیشکاوەرەکان دەگرنەوە کە تەنۆلکەی ئەلفایان تیایاندا تیشکدەداتەوە وەك نبتۆنیۆم و بلۆتۆنیۆم.

ئەم هاوتایانە چالاکی تیشکاوەریان بەرزە و نیوەی تەمەنیشیان درێژە کە تیادا چالاکی تیشکاوەریان بۆ ماوەیەکی دورو درێژ دەمێنێتەوە.

دەتوانرێت مرۆڤ خۆی لە کۆزەرو پاشماوە ئەتۆمیەکان ڕزگار بکات بە چەند ڕێگایەك کە بەپێی ئەو هێزە تیشکاوەریی لە پێناوە دەردەچێت دەگۆڕێت چونکە هەتا تیشکەکەی لاوازە یان ناوەند پاش ساردکردنەوەیان دەخرێنە ناو جەرگەی زەوییەوە، کە بەچینێکی ئەستور لە چیمەنتۆ یان تاوێر دادەپۆشرێت، هەندێك جاریش هەندێك لە دەوڵەتان فڕێیان دەدەنە ناو ئاوی دەریاو زەریاکانەوە.

هەرچی ئەو کۆزەرو پاشماوانە هەن کە تیشکاوەری بەهێزن دەخرێنە ناو ئاوەوە بۆ ئەوەی سارد بکرێتەوە لە پاشدا لە قوڵاییەکی زۆری ناوجەرگەی زەویدا نوقم دەکرێت دوور لە ئاوەدانیەوە.

ئێستا ڕێگایەکی نوێ هەیە بۆ ئەوەی لە پاشماوەو کوزەرە بەهێزەکان ڕزگارمان ببێت ئەوەش بەوە دەبێت کە لە ناو مادەی نەگەیەنەردا وەك گلێنە، شوشە لە جۆری بۆرۆ سلیکاتدا هەڵدەگیرێن، ئەمەش بەوە دەبێت کە ئەو پاشماوەو کۆزەرانە لەگەڵ مادەی بە کلس کراودا تێکەڵ دەکرێن لە پاشدا لە پلەی گەرمی بەرزدا دەتوێنرێتەوە، ئەوسا گیراوەکە دەخرێتە ناو دەفری ڕەقی واوە کە توانای ژەنگ هەڵهێنانی نەبێت و لەپاشدا لە قوڵایی زۆر دوری ژێر زەویدا دەنێژرێن لە گەڵیشیدا هەمیشە ئاگاداری ئەوە دەبن کەچی بەسەردێت چونکە هەر بە سەرچاوەی مەترسی بۆ ماوەیەکی دورو درێژ دەمێننەوە.

جۆرێکی دی لە پیس بوون هەیە کە وێزگە ئەتۆمیەکان دروستی دەکەن ئەویش پیس بونی گەرمی‌یە کە لە ئەنجامی بەکارهێنانی ئاوی زەریاو دەریاو ڕووبارەکان بە بڕی زۆر ڕوودەدەن بۆ ساردکردنەوەی کارگەکانی ئەتۆم لە پاشان سەر لەنوی ئەو ئاوانە دەکرێنەوە شوێنی خۆیان لە پاشدا دەبنە هۆی بەرزکردنەوەی پلەی گەرمیان بەوەش تێکچون لە سیستەمی ژینگەدا دروست دەکەن و زیان دەگەیەنێت بە هەموو جۆرەکانی زیندەوەری ئاوی کە لەو ئاوانەدا دەژین و ڕێژەی ئۆکسجینی ئاویی لەو ئاوانەدا کەم دەکەنەوە کە زۆر پێویستە بۆ ژیانی زیندەوەرە ئاویەکان.

بۆ سەرکەوتن بەسەر ئەم کێشەیەدا هەندێك لە دەوڵەتەکان یاسای تایبەتییان داناوە کە ئەو وێزگانە ناچار دەکەن کە ئاوە گەرمەکان ساردیکەنەوە پێش ئەوەی فڕێیان بدەنە ناو دەریا یان دەریاچەکان، تەنانەت هەندێك لەو ویستگانە دەریاچەی دەست کردیان بۆ دروست کردوون کە بە مەبەستی ساردکردنەوە بەکاردێن.

پاش ئەوەی کاریگەری پیس بونی ژینگە بە هەموو جۆرە جیاوازەکانەوە بەهۆی مادە ئەتۆمیەکانەوەمان باسکرد و ئەو زیانانەی کە بەزیندەوەرانی دەگەیەنن لە مرۆڤ و گیانەوەرو شتەکانی دی، بۆیە لێرەدا پێویستە ئاماژە بەوە بدەیت کە کاتی ئەوە هاتووە لە سەر ئاستی تاك و کۆ دەوڵەتەکان پێکەوە بڕوانینە ئەو کێشە گەورەیەی ڕووی لە هەسارەکەمان زەوی ناوە.

تا هەموو پێکەوە هەرچییەکمان لە تواناادا هەیە بەکاربهێنن و بیکەن بۆ ئەوەی کێشەی پیس بوون کەم بکەینەوەو نەیهێڵین تا مرۆڤایەتی لە ژیانێکی باشترو دڵنیاتردا لە ژێر سێبەری خۆشەویستی و خێر و جوانیدا بحەسێیتەوە.

Internet

دەرهێنانی ڕۆنی زەیتون

ئیبراهیم مەعروف
مامۆستای بەشی باخداری
زانکۆی سلێمانی

ڕۆنی زەیتون یەکێکە لە باشترین جۆری ڕۆنە ڕووەکییەکان و لە تەندروستی مرۆڤدا ڕۆڵێکی گەلێك گرنگ دەبینێت (بڕوانە لاپەڕە 47-51 گۆڤاری زانستی سەردەم ژمارە 16) و لە بەرئەوەی کەش و هەوای کوردستان زۆر گونجاوو لەبارە بۆ گەشەو بەرهەمی داری زەیتون و ساڵانە سەدەهاتەن زەیتون لە کوردستاندا بەرهەم دێت بەتایبەتی لە ناوچەی کەلار و کۆیەو هەندێك ناوچەی دیکەی کوردستان، بۆیە بە پێویستم زانی هەندێك زانیاری لەسەر چۆنێتی دەرهێنانی ڕۆنی زەیتون لەسەر ئاستی ماڵان و کارگەش بخەمە بەرچاوی خوێنەرانی بەڕێز بەو هیوایەی وڵاتەکەمان لە دوا ڕۆژێکی نزیکدا ببێتە مەڵبەندێکی پیشەسازی و بەپێی پێویستیش ئاوڕێك لە بەرهەمهێنانی ڕۆنی زەیتون و دامەزراندنی کارگەی تایبەت بەو بوارە بدرێتەوە.

کورتەیەك دەربارەی چۆنێتی دەرهێنانی ڕۆنە ڕووەکییەکان بەگشتی:

مەبەست لە ڕۆنە ڕووەکییەکان ئەو ڕۆنەیە کە لە تۆوی هەندێك ڕووەکی تایبەتی دەستی دەکەوێت وەکو (گوڵە بەڕۆژە، لۆکە، کەتان، کونجی، پاقلەی سۆیا، بستەی کێڵگە، گەنمەشامی، خورما، گەرچەك... هتد)، لێرەدا بەکورتی هەنگاوەکانی دەرهێنانی ڕۆنە ڕووەکییەکان بە گشتی دەخەینە بەرچاو:

1-خاوێن کردنەوەی تۆوەکان لە خۆڵ و خاك و زیخ و گەڵاو چڵی ڕووەکەکان.

2-هاڕینی تۆوەکان.

3-بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی و بەکارهێنانی پلەی گەرمای بەرز بەهۆی هەڵمی ئاوەوە (هەڵماندن) بۆ تێکشکاندنی خانە ڕۆنییەکان و بەرەڵا بوونی دڵۆپە ڕۆنەکان.

4-بەکارهێنانی توێنەرەوە ئەندامییەکان (کیمیاییەکان)

وەکو توێنەرەوەکانی (ئیسان، پرۆپان، بیوتان، هێکسان، ئیسەر... هتد) کە ڕاستەوخۆ بەسەر تۆوەکاندا دەکرێت و لەگەڵ ڕۆنەکەدا تێکەڵ دەبێت.

5–زۆربەی جار ئەم ڕۆنانە پلەی ترشییان زۆر بەرزە، یان ڕەنگیان لێڵە یان بۆنیان پەسەند نییە، لەبەر ئەوە کۆمپانیاکان ناچار دەبن کە جارێکی دی بەهۆی چەند ئاوێتەیەکی ئەندامی وەکو هایدرۆکسیدی سۆدیۆم مامەڵەی ڕۆنەکە بکەن.

بێ گومان ئەو ئاوێتە کیمیاییانەی کە لە هەردوو قۆناغی چوارەم و پێنجەمدا بەکاردەهێنرێت هەرچەندە ڕێگای نوێ زۆرە بۆ لابردنیان لەناو ڕۆنەکەدا بەڵام هەرگیز لەسەر ئاستی کارگەکاندا ناتوانرێت 100٪ ئەو مادانە لابرێت.. و کاتێك ئەم ڕۆمانە لەلایەن مرۆڤەوە بەکاردەهێنرێت بەتێپەڕبوونی کات ڕێژەیەکی زۆر لەم ئاوێتە کیمیاییانە لەناو لەشدا کۆ دەبێتەوەو زیانی تەندروستی زۆری بەدواوە دەبێت.

لێرەدا ئەگەر بەراووردێك لە نێوان چۆنێتی دەرهێنانی سەرجەم ڕۆنە ڕووەکییەکان و ڕۆنی زەیتوندا بکەین، دەبینین کە ڕۆنی زەیتون تاکە ڕۆنی ڕووەکییە کە بتوانرێت بە ڕێگای فیزیایی (گەرمی پەستان) و دوور لە بەکارهێنانی مادە کیمیاییەکان دەربهێنرێت.. ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت هەرکەووتمان ڕۆنی زەیتون ئیتر بەڵگەی ئەوە بێت کە مادە کمیاییەکانی تێدا بەکار نەهاتبێت، چونکە هەرندێك لە کۆمپانیا بازرگانییەکان بۆ کەمکردنەوەی خەرجی بەرهەمهێنانی ڕۆنی زەیتون مادەی کیمیایی بەکاردەهێنن بە تایبەتی کۆمپانیا تورکەکان.. بەڵام ڕۆنی زەیتونی ئەورووپی و ئەو ڕۆنەی کە لە وولاتی سوریا بەرهەم دەهێنرێت ڕۆنێکی پاکەو دوورە لەبەکارهێنانی مادە کیمیاییەکانەوە.

سیفەتە سروشتییەکانی ڕۆنی زەیتون:

ڕۆنی زەیتون کۆمەڵێك سیفەتی تایبەتی خۆی هەیە کە بەهۆی ئەم سیفەتانەوە دەتوانین پلەی باشی ڕۆنەکەی پێ دەستنیشان بکەین و ڕۆنێکی پاکی پێجیابکەینەوە لەو ڕۆنەی کە ساختەی تێدا بەکارهاتووە.

ئەو سیفەتانەش:

1–ڕەنگ: ڕۆنی زەیتونی باش بەوە دەناسرێت کە ڕەنگی لە نێوان زەردێکی سەوز باو بۆ زەردێکی ئاڵتونیدایە تاوەکو ڕەنگەکە بەرەو زەردی ئاڵتونی بڕوات بەڵگەی ئەوەیە کە لە زەیتونێکی پێگەیشتوو تر وەرگیراوە.

2–بۆن: ڕۆنی زەیتون بۆن و بەرامێکی عەتری لێ دێت کە وەکو بۆنی زەیتون وایە و جیای دەکاتەوە لە سەرجەم ڕۆنە ڕووەکییەکانی دیکە.

3–تام: ڕۆنی زەیتونی تازە بەرهەمهاتوو تامێکی تیژی هەیە لەگەڵ بوونی ڕادەیەکی کەم لە تاڵی.. ئەم تامە تایبەتییە بەتێپەڕبوونی کات یان بە بەرکەوتنی هەوا لەکاتی کردنەوەی سەرقاپی شووشەی ڕۆنەکەدا بەرە بەرە کەم دەبێتەوە.

4–کێشی جۆری: کێشی جۆری ڕۆنی زەیتون لە نێوان (0.91–0.92)دایە.

5–پلەی بەستن: ئەو پلە گەرمییەیە کە ڕۆن تێیدا ڕەق دەبێت (دەمەێت)، ئەم پلەیەش بۆ ڕۆنی زەیتونی سروشتی بریتییە لە (2°)ی سەدی کە لە هەموو جۆرەکانی دیکەی ڕۆن نزمترە.

6–پلەی توانەوە: ئەو پلە گەرمییەیە کە ڕۆن تێیدا دەست بەشلبوونەوە دەکات و لە ڕۆنی زەیتوندا ($5–7^\circ$)ی سەدییە کە پلەیەکی نزمەو وای لێ دەکات کە لە ناو موولوولەکانی خوێندا نەنیشێت.

7–پلەی لێك هەڵوەشان : ئەو پلە گەرمییەیە کە تێیدا پێکاتووەکانی ڕۆن لێك هەڵدەوەشێت و سیفاتی ڕۆن وون دەکات.. لە ڕۆنی زەیتوندا ئەم پلەیە برتییە لە ($210–220^\circ$)ی سەدی بەڵام لە ڕۆنە ڕووەکییەکانی دیدا لە (160°)ی سەدی زیاتر نییە، ئەمەش وا لە ڕۆنی زەیتون دەکات کە زیاتر بەرگەی گەرم کردن بگرێت لەکاتی چێشت لێنان وسووورکردنەوەدا.

8–ژمارەی سابونێن Saponification unmber

بریتییە لە بڕی پۆتاسیۆم یان سۆدیۆمی پێویست بە (ملیگرام) بۆ بەسابون بوونی بڕی (1گرام) لە ڕۆن، و لە ڕۆنی زەیتوندا ئەم پلەیە لە نێوان (180–194) دایە.

دەرهێنانی ڕۆنی زەیتون:

ڕۆنی زەیتون لە ئەنجامی گوشینی بەری زەیتونەوە بەدەست دێت، مەبەست لە بەکارهێنانی ووشەی (گوشین) بۆ جیاوازی کردنە لە نێوان چۆنێتی بە دەستکەوتنی ڕۆنی زەیتون و سەرجەم ڕۆنە ڕووەکییەکانی دیدا، چونکە ڕۆنی

زەیتون تاکە ڕۆنی ڕووەکییە کە بتوانرێت بە ڕێگای گەرمی و پەستان (ڕێگای فیزیایی) دەربهێنرێت دوور لە بەکارهێنانی توێنەرەوە کیمیاییەکان ... بەڵام سەرجەم ڕۆنە ڕووەکییەکانی دی بەهۆی مامەڵەی کیمیایی و بەکارهێنانی توێنەرەوە ئەندامییەکانەوە دەردەهێنرێن کە بێ گومان دەبێتە هۆی گۆڕینی سروشتی ڕۆنەکەو خستنەوەی کۆمەڵێکی زۆر گیروگرفتی تەندروستی.

ڕێگاکانی دەرهێنانی ڕۆنی زەیتون:

چەند ڕێگایەك بۆ دەرهێنانی ڕۆنی زەیتون هەیە کە هەندێکیان لەسەر ئاستی ماڵاندایە و هەندێکیشیان لەسەر ئاستی کارگەدایە، هەندێکیان ڕێگای کۆن و هەندێکیشیان ڕێگای مۆدێرن و هاوچەرخن، لەو ڕێگایانەش:

1-لەسەر ئاستی ماڵان:

پاش پاککردنەوەو شوشتنەوەی زیتونەکە، دەکرێتە ناو کیسێکی کاژەوە (گوێنی سپی) و بەساوەر کوتێك دەکوترێت، پاشان دەکرێتە ناو مەنجەڵێکی گەورە (بە مەرجێك مس نەبێت) و بەپێی پێویست ئاوی تێ دەکرێت و گەرم دەکرێت تاوەکو ئاوەکە شلەتێن دەبێت (30-40°س)، دوای ئەوە لە ژێر پەستاندا دەپاڵێورێت (دەگوشرێت) و تڵپەکەی لێ جیادەکرێتەوە، ئاوەکە لەناو سەتڵێکی پلاستیکیدا دادەنرێت بۆ ماوەی 2-3 ڕۆژ دەبینین کە ڕۆنەکە لەو ماوەیەدا سەر ئاوەکە دەکەوێت ودەتوانین بە ئاسانی بەهۆی کەوچکی ماستاوەوە ڕۆنەکە جیا بکەینەوە (هەڵی گۆزین) و بەکار بهێنین، بەڵام پێویستە ئەوە بزانین کە ئەو ڕۆنەی بەم ڕێگایە بەرهەم دەهێنرێت لە ڕووی جۆرییەوە زۆر باش نییەو ڕەنگ و تام و بۆنی سروشتی نییەو پێویستی بەچاککردن هەیە.

2-لەسەر ئاستی کارگە:

(1)ڕێگای کۆن (گوشین و پەستاوتن)

دوای لێکردنەوەی بەری زەیتون لەکاتی گونجاوی خۆیدا، زەیتونەکە لەناو سندوق و کارتۆنی تەنکدا (قووڵییەکەی لە 25 سم زیاتر نەبێت) دەگوێزرێتەوە بۆ شوێنی بەرهەمهێنان.. و بۆ دەستکەوتنی ڕۆنێکی نایاب پێویستە ماوەی نێوان لێکردنەوەی زەیتونەکەو دەرهێنانی ڕۆنەکەی لە 4-6 ڕۆژ زیاتر نەبێت (بەپێی پلەی پێگەیشتنی زەیتونەکە) .. دەرهێنانی ڕۆنی زەیتون بەم ڕێگایە دەتوانرێت لەم هەنگاوانەی خوارەوەدا ڕوون بکرێتەوە (وێنەی ژمارە 1):

1-زەیتونەکە کۆدەکرێتەوە لە گەنجینەکەدا (1)

2-بەهۆی ئامێری گواستنەوەی لوولپێچییەوە(2) دەگوێزرێتەوە بۆ ناو ئامێری پاککردنەوەو شتنەوە (3).

3-لەم ئامێرەدا بەردو زیخ و خۆڵ و گەڵاو چڵی درەختەکان جیادەکرێتەوەو زەیتونەکە بە ئاو دەشۆرێتەوە (دەتوانرێت هاڕاوەی شتن لەگەڵ ئاوەکەدا بەکاربهێنرێت بۆ زیاتر پاك بوونەوەی زەیتونەکە) پاشان دەگوێزرێتەوە بۆ (4).

4-لێرەشدا زەیتونە شۆراوەکە دەگوێزرێتەوە بۆ ئامێری ژمارە (5).

5-ئامێری کوتانی (هاڕینی) زەیتون، لەم ئامێرەدا زەیتونەکە وورد دەکرێت و دەگوێزرێتەوە بۆ تێکەڵکەر (6)

6-ئامێری تێکەڵکەر دەست دەکات بە تێکەڵ کردنی زەیتونە کوتراوەکە بۆ ئەوەی تێکەڵەیەکی چونیەکی لێ دروست بکرێت، پاشان دەچێت بۆ ئامێری(7)

7-ئامێری جیاکەرەوەی بازنەیی، ئامێرێکی تایبەتییە بە کاردەهێنرێت بۆ جیاکردنەوەی زەیتونە کوتراوەکە بۆ چەند کۆمەڵەیەکی بچووکتر و بە شێوەی چینی بازنەیی (قاڵب) دایان دەنێت و هەریەکە لەم قاڵبانە لە نێوان دووپارچە قوماشی ڕیشاڵی (شاش)دا دادەنرێت.. لێرەدا کارەکە دەبێتە کارێکی نیمچە ئامێری (شبە آلی) چونکە لێرەدا پێویستە کەسێك هەستێت بە ڕیزکردنی قاڵبە بازنەییەکان و گواستنەوەیان بۆ ناو ئامێری ژمارە (8).

8-ئامێری ڕیزکردن و دانانی چینە (قاڵبە) بازنەییەکان کە پێکهاتووە لە پێچکەیەکی (عەرەبانەیەکی) تایبەتی کە نزیکەی (100) قاڵب دەگرێت و لە نێوان هەموو سێ چینێکدا پلێتێکی ساج یان کانزایی کە ژەنگ نەکات دادەنرێت بۆ زیادکردنی توانای گوشین.

9-ئامێری پەستێنەری هایدرۆلیکی، ئامێرێکە پێچکەکەی لە ژێردا دادەنرێت پاش پڕکردنی بە چینە بازنەییەکان، ئەم ئامێرە پەستان دەخاتە سەر قاڵبە زەیتونەکان بەبڕی پەستانی 450-500 کگم/ سم2 بۆ ماوەی (45) خولەك، لە ئەنجامدا شلەی ڕۆنی زەیتونەکە (زەیت و ئاو) دێتە خوارەوەو دەگوێزرێتەوە بۆ (10).

تەنها ئەوەندە نەبێت کە کەسێك چاودێری چۆنێتی کارکردنی ئامێرەکان بکات.. هەنگاوەکانی ئەم ڕێگایەش بە یارمەتی وێنەی ژمارە (2) لەم خاڵانەی خوارەوەدا روون دەکەینەوە:

1–گەنجینەی کۆکردنەوەی زەیتون، لێرەوە زەیتونەکە دەگوێزرێتەوە بۆ (2).

2–ئامێری پاك کردنەوەی زەیتون لە بەردو زیخ و خۆڵ و گەڵاو چڵی درەختەکان.

3–ئامێری شتنەوە.

4–ئامێری بەرزکەرەوە، زەیتونە شۆراوەکە دەگوێزرێتەوە بۆ (5).

5–ئامێری کوتانی زیتون، لێرەدا زەیتونەکە بەشێوەیەکی وورد دەهاڕرێت و دەگوێزرێتەوە بۆ (6).

6–ئامێری تێکەڵکردن و چونیەك کردنی زەیتونە هاڕراوەکە، ئەم ئامێرە پێکهاتووە لە سێ چین، زەیتونەکە لە چینی سەرەوە تا ڕادەیەك تێکەڵ دەبێت و دەچێتە چینی ناوەڕاست و پاشان بۆ چینی خوارەوە، لە چینی خوارەوەدا زەیتونەکە دەتوانرێت بە تەواوی تێکەڵ بکرێت و هەویرێکی چونیەکی لێ دروست بکرێت چونکە دەتوانرێت لەم چینەدا پلەی گەرمی بەرز بکرێتەوە لەگەڵ بەکارهێنانی ئاوی گەرم (کە پلەی گەرمییەکەی 30–40°س) بێت. ئەمە دەبێتە هۆی ئاسانکردنی دەرهێنانی ڕۆنەکە.. لێرەدا زەیتونەکە بەهۆی ترومپایەکی تایبەتییەوە دەگۆڕێتەوە بۆ (7).

7–ئامێری سوڕانەوەو دەرکێشانی بازنەیی کە بە خێرایی

10–ئامێری جیاکەرەوەی میکانیکی کە لەسەر بنچینەی سوڕانەوەو دەرکێشانی بازنەیی کاردەکات، و خێرایی سوڕانەوەکەی دەگاتە (6500–7000خول/خولەك) و دەبێتە هۆی جیاکردنەوەی شلەی ڕۆنەکە بۆ سێ پێکهاتووی جیاواز (ڕۆن–ئاو– خڵتە) و هەریەکەیان دەگوێزێتەوە بۆ سەر بۆرییەکی تایبەتی، لێرەدا ئەو بۆرییەی کە تایبەتە بە گواستنەوەی ڕۆنەکە دەخرێتە سەر گەنجینەیەکی تایبەتی بۆ کۆبوونەوەی ڕۆنەکە و هەریەکە لە بۆیەکانی خڵتەو ئاوەکە فڕێ دەدرێنە دەرەوەی کارگەکە.

تێبینی:

پاشماوەی زیتونە کوتراوەکە پاش پەستاوتنی یەکەم دەتوانرێت جارێکی دی بپەستێورێتەوە بە پەستانێکی زۆرتر و ڕێژەك ڕۆنی دی لێ دەربهێنرێت، ئەم ڕۆنە لە ڕووی جۆرییەوە ناگاتە ئەوەی کە بە پەستانی یەکەم دەردەهێنرێت، و دەتوانرێت بۆ دروستکردنی سابون یان بۆ چەوکردن بەکاربهێنرێت.. باشترین جۆری سابوونی ڕەقی کە لە سوریا بەرهەم دەهێنرێت لەم جۆرە ڕۆنە دروست دەکرێت.. پاشماوەی تڵپەکەش بۆ ئالیکی ئاژەڵ سودی لێ وەردەگیرێت.

(2)ڕێگای نوێ (ڕێگای ئامێری تەواو)

لەم ڕێگایەدا کارەکە هەمووی بەهۆی ئامێرەوە بەڕێوە دەچێت و کۆتایی دێت بەبێ بەکارهێنانی هێزێکی ماسولکەیی ئەوتۆ،

3200–3500 خول لە خولەکێکدا دەسوڕێتەوەو دەبێتە هۆی جیاکردنەوەی پێکهاتووەکانی زەیتونەکە بۆ سێ بەش کە ئەمانەی خوارەوەن:

1–ڕۆنی زەیتون کە ڕێژەیەکی کەم ئاوی لەگەڵدایە، کۆدەکرێتەوەو دەگوێزرێتەوە بۆ (9).

2–ئاوی زەیتون و ئاوە بەکارهاتووەکە کە ڕێژەیەکی کەم ڕۆنی لە گەڵدایە، ئەمیش کۆدەکرێتەوەو دەبرێت بۆ (8).

3–تڵپی زەیتون، فڕێ دەدرێتە دەرەوە.

8–ئامێری جیاکردنەوەی ڕۆن لە ئاوی زەیتونەکە، لەسەر بنچینەی دەرکێشانی بازنەیی کاردەکات بە خێرایی 6500–7000 خول لە خولەکێکدا، دەبێتە هۆی جیاکردنەوەی ڕونەکەو گواستنەوەی بۆ (9).

9–ئامێری جیاکردنەوەی ئاو لە ناو ڕۆنی زەیتونەکە، ئەم ئامێرەش هەڵدەستێت بە جیاکردنەوەی ئەو بڕە ئاوە کەمەی کە لەناو ڕۆنەکەدا هەیە، لێرەدا دەتوانرێت کەمێك ئاوی گەرم (30–40°س) بەکاربهێنرێت بۆ زیاتر پاك بوونەوەی ڕۆنەکە لە خڵتەو پاشان دەگوێزرێتەوە بۆ (10).

10–ئامێری پڕکردن، لێرەدا ڕۆنی زەیتونەکە بە پاکی و بێگەردی دەکرێتە ناو شووشەی تایبەتییەوەو دەنێردرێتە بازاڕ.

چ جۆرە زەیتونێك بۆ دەهێنانی ڕۆن باشە؟

ڕێژەی ڕۆن لەناو بەری زەیتوندا لە نێوان 10–35٪ دەگۆڕێت بەپێی جۆری زەیتونەکە.. واتە هەندێك جۆری زەیتون ڕێژەیەکی بەرز ڕۆنی تێدایە و دەتوانرێت بۆ دەرهێنانی ڕۆن بەکاربهێنرێت، ئەوانەش کە ڕێژەی ڕۆن تیایاندا نزمە باشتر وایە بۆ سوێرکردن (تخليل) بەکاربهێنرێن...بەگشتی هەرجۆرێك لە جۆرەکانی زەیتون کە ڕێژەی ڕۆن تێیدا بگاتە 15–35٪ بۆ دەرهێنانی ڕۆن گونجاوە. چونکە تاوەکو ئەم ڕێژەیە بەرزتربێت دەرهێنانی ئاسانترو ئابوری ترە.

باشترین جۆری زەیتون لە کوردستاندا برتییە لە جۆری بەعشیقەو شملالی، هەروەها جۆرە بیانییەکانی وەکو مۆرایولو، سان ئەگۆستین، کالاماتاو لیکسینۆیە.

چەند هۆکارێکی دیکە هەن کە کاردەکەنە سەر ڕێژەی ڕۆن لە بەری زەیتوندا وەکو پلەی پێگەیشتن و ئاوو هەوا. تاوەکو زەیتونەکە باشتر پێگەیشتبێت ڕۆنی زیاتر تێدایە ئەمەش بێ گومان لە سنورێکی تایبەتیدا، دوای پێگەیشتنی زەیتون دەگاتە قۆناغێك پێی دەوترێت قۆناغی بریسکانەوە کە لەم قۆناغەدا باشترین ڕێژەی ڕۆنی تێدایە.

ئاوو هەواش یەکێکە لەو هۆکارانەی کە کاریگەری بەرچاوی هەیە لەسەر ڕێژەی ڕۆن لەناو بەری زەیتوندا. ئەو درەختانەی کە لەو ناوچانەدا ڕوواون کە وەرزی هاوینیان درێژخایەنە بڕی زەیت زیاتر بەرهەم دێنن لەو درەختانەی کە لە هاوینێکی کورتخایەندا گەشە دەکەن.. هەروەها بێگەردی ئاسمان و نەبوونی هەورو تەپ و تۆز لە هاویندا و بوونی 12 کاتژمێر یان زیاتر لە تیشکی خۆر لە مانگەکانی تەموزو ئاب دا لەگەڵ جۆری خاکی سوکی لمین و بارینی زیاتر لە 600 ملم باران لە ساڵێکدا ئەمانە هەموو ئەو هۆکارانەن کە کاردەکەنە سەر زیادبوونی ڕۆن لە بەردی زەیتوندا. ئەم هۆکارانە تێکرا بە شێوەیەکی پۆزەتیڤ لە کوردستاندا هەن جگە لە بوونی خاکی کلسی کە دیسان کاریگەری باشی هەیە لەگەشەو بەرهەمی داری زەیتون، لەبەر ئەوە ئەگەر لە کوردستان بەپێی پێویست گرنگی بەم دارە بدرێت دەشێت لە دوا ڕۆژێکی نزیکدا ببێتە باشترین مەڵبەندی بەرهەمهێنانی زەیتون لە ناوچەکەدا و ئەگەر کارگەکانی بەرهەمهێنانی ڕۆنی زەیتون دابمەزرێت و پەرەی پێ بدرێت دەستکەوتێکی باش بۆ وولاتەکەمان دابین دەکات لە ڕووی ئابووریەوە.

سەرچاوەکان:

1–الأصغري، محمد فائر (1997)– اسرار زيت الزيتون الطبعة الأولى– حلب– سوريا.

2–آغا، جواد زنون و داود عبدالله داود (1991) انتاج الفاكهة المستديمة الخضرة–الجزء الاول– جامعة الموصل.

3-Hulme , A.C. (1971). The Biochemistry of Fruits and their products . V.2. Academic press. Lon. And NY

دۆزینەوەی کۆنترین کۆمەڵە ئەستێرە

زانا گەردوونیەکان لە ناوەندی فەزایی ئەوروپییەوە لە ئەڵمانیا ڕایانگەیاند کە ئەوان کۆنترین کۆمەڵە ئەستێرەیان دۆزیوەتەوە. ئەو زانایانە بەهۆی تەلیسکۆبی هابڵەوە توانییان وێنەی کۆنترین کۆمەڵە ئەستێرە بگرن کە زۆر پرشنگدارن و دەکەونە نێو مەجەرە دوورەکانەوەو تەمەنیان دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتاکانی دروست بوونی گەردوون واتە نزیکەی (14) ملیار ساڵ لەمەوبەر. ئەو دۆزینەوەیە جەخت لەسەر ڕاستێتی ئەو تیۆریانە دەکاتەوە کە دەڵێن گەردوون پاش چەند ملیۆن ساڵێك لە تەقینەوە گەورەکەوە پەیدا بووە.

ئەو دۆزینەوەیە دادەنرێت بە هەنگاوێکی گەورەو گرنگ لەسەر ڕێی دۆزینەوەی تەواوی سەرەتاکانی پەیدابوونی ژیان و دروست بوونی گەردوونی پان و فراوان.

میران/ کەناڵی فەزایی میسر

سكپڕبوون لەدەرەوەی منداڵدان

Ectopic pregnancy

دانا قەرەداخی

وەك دەزانین زۆربەی حاڵەتەكانی سكپڕی لەناو منداڵداندا دەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك جار وا ڕوودەدات كە هێلكەی پیتراو لەشوێنێكی دیكە، جگە لەمنداڵدان، گەشە بكاتو ببێتە كۆرپەلە، تا ئێستا بەتەواوی ئەو شێوازە نازانرێت كە هێلكەی پیتراو پێی دەگاتە منداڵدان، هەروەها سەرجەمی ئەو مەترسیانەش نازانرێت كە لەو ڕێبازەیدا دووچاریان دەبێت، بەڵام ئێمە ئەوە دەزانین كە هەندێك جارو لەهەندێك ژندا هێلكەی پیتراو تووشی هەندێك كێشەو گرفت دەبێت تا لەجۆگەی فالوبەوە دابەزێتە ناو منداڵدانەوە، واتە لەوانەیە هێلكە پیتراوەكە لەناو جۆگەی فالوبدا بمێنێتەوەو دانەبەزێتە منداڵدانەوە، و لەوێدا دەست بكات بەگەشەكردن. كاتێك هێلكە لەشوێنێكدا جگە لەمنداڵدان گەشە بكات، و بەزۆریش لەیەكێك لەجۆگەكانی فالوبدا،ئەوا پزیشكان پێی دەڵێن سكپڕبوونی ئیكتۆپی "Ectopic pregnancy".

نیشانەكانی ئەم سكپڕبوونە چین؟

زۆر جار گرانە بزانرێت ژنەكە سكپڕبوونی ئاسایی هەیە یا سكپڕبوونی ئێكتۆپی، چونكە لەسەرەتادا نیشانەكان بەئاشكرا دەرناكەون، بەڵام لەهەندێك حاڵەتی دراماتیكیدا دیاریكردن زۆر ئاسانە، یا ژنەكە ئازاری زۆری بۆ دێت، و توشی گێژبوونو شۆكی گران دەبێت، پزیشك لەو كاتەدا بەتەواوی نازانێت كە ئایا كاتی كەوتنە سەر خوێنیەتی یا كاتەكەی بەسەرچوە! زۆرجار ئازارە زۆرەكە لەئەنجامی تەقاندنی جۆگەی فالوبەوە پەیدا دەبێت، چونكە دیواری ئەو دوو جۆگەیە لەچاو منداڵداندا زۆر تەنكنو بەرگە ناگرن، واتە

هەر کە هێلکەکە دەستی بەگەورەبوون کرد مەترسی تەقاندنی ئەو جۆگەیە دێتە گۆڕێ.

هەندێك جار وا ڕوو دەدات ئەم سکپڕبوونە ناسروشتیە نابێتە هۆی تەقاندنی جۆگەکەو سکپڕبوونەکە بۆ چەند هەفتەیەك بەردەوام دەبێت لەگەڵ دەرکەوتنی هەندێك خوێن بەربوونی ساکار، هەروەها هەموو ئەو نیشانانەش لەسەر ژنەکە دەردەکەون کە سکپڕبوونی ئاسایی دروستیان دەکات، وەك گەورەبوونی مەمکەکان‌و دەرکەوتنی خوێنبەری شین لەژێر ڕووپۆشی پێستداو گەشەکردنی گرێی ورد ورد لەژێر گۆی مەمکدا. و لەوانەشە ژنەکە توشی ناڕەحەتیەکانی بەیانیان ببێت کە بەزۆری لەگەڵ سکپڕیدا دێن و ناوە ناوە تووشی گێژبوون‌و دڵ تێکەڵ هاتن ببێت!!

لەبەرئەوە پزیشکەکە هیچ خەیاڵێکی بۆ بوونی تێکچونێك ناڕوات‌و هیچ هۆیەکی لەبەردەمدا نییە کە سکپڕبوونەکە لەدەرەوەی مناڵدانە، تا ئەو کاتەی خوێنبەربوونێکی زۆر توند ڕوودەدات، یا چەند نیشانەیەکی دراماتیکی ئەوتۆ دەردەکەون کە بیری بچێتە سەر ئەو ڕوودانە.

هەندێك نیشانەی دیکە هەن کە بەڵگەن بۆئەوەی سکپڕبوون لەدەرەوەی مناڵدان ڕووی‌داوە، لەگەڵ ئەوەی ئەم نیشانانە کەمتر مەترسیدارترن لەگێژبوون‌و خوێنبەربوونی توند. لەوانە پەیدابوونی هەندێك پەڵە لەسەر ناوپۆشی مناڵدان کە جیاوازن لەوەی لەکاتی سکپڕبوونی ئاسایی‌دا ڕوو دەدەن.

هەروەها ژنەکە هەندێك ئازاری لەناوچەی خواروی حەوزدا بۆ دێت کە لە وردە ئازارێکی میرولەکردن دەچن نەك لەکرژبوون‌و توندبوونی ماسولکەیی. ئەگەر ئەم مێرولەکردنە بەردەوام بوو، ئەمە مانای ئەوەیە شتێك لەناو جەستەدا درێژ دەبێت، واتە حاڵەتی خوێن بەربوونێکی هێواش خەریکە ڕێڕەوی خۆی وەردەگرێت. لەکاتێکدا ئەو ئازارەی لەشێوەی شەپۆلی یەك بەدوای یەکدا هاتو دێت مانای وایە شتێك بەرەوکەوتن یا لەبارچوون دێت، هەروەك مناڵدان بیەوێت لەو شتەی لەناوییدایە ڕزگاری ببێت. بوونی ئەو ئازارە هەندێك جار (نەك هەموو کاتێك) ئەوە دەگەیەنێت کە هەندێك شانە خەریکن بدڕێن، بەتایبەتی ئەگەر ئازارەکە ئەوەندە زۆربوو کە نەخۆشەکە وا لێبکات خەریك بێت لەهۆش خۆی بچێت یا ببورێتەوە.

لەگەڵ ئەوەی حاڵەتەکانی سکپڕبوونی دەرەوەی مناڵدان دەگمەنە، بەڵام هەندێك ژن تووشی ئەو حاڵەتە دەبن جارێك لەیەکێك لەجۆگەکانی فالوب‌و جارێك لەجۆگەکەی دیکەدا پاش چەند مانگێك یا چەند ساڵێك. ئەگەر ئەو ژنە لەوانەبوو کە لەوەوپێش ئەو حاڵەتەی بەسەر هاتبوو، ئەوا لەکاتی ڕوودانیەوە جارێکی دی یەکسەر نیشانەکانی دەناسێتەوەو خۆی دەزانێت ئەم جارەش هەر ئەوە ڕووی داوە.

بەو شێوەیە ئەو ژنانە لەهەموو کەسێك شارەزاتر دەبن بۆ ناسینەوەی سکپڕی ئەکتۆپی.

هۆکانی ئەم جۆرە سکپڕبوونە:

بۆئەوەی تێبگەین چۆن ئەم جۆرە سکپڕبوونە ڕوودەدات، پێویستە چاوێکی خێرا بخشێنین بەسەر کرداری دەرپەڕینی هێلکەدا، بەمانایەکی دی دەرپەڕینی هێلکە بە14 ڕۆژ پێش کەوتنە سەرخوێن بۆ جارێکی دیکە.

هێلکە لەچیکڵدانەیەکەوە دەردەپەڕێت کە لەناو هێلکەداندایەو پێی دەوترێت چیکڵدانەی هێلکەدان یا چیکڵدانەی گراف، هەر کە هێلکەکە گەشەی تەواوی خۆی لەو چیکڵدانەیەدا کرد، دیواری دەرەوەی چیکڵدانەکە دەدڕێت هێلکەکە دەردەپەڕێت، ئەوکاتە جۆگەی فالوب لەڕێگای ئەو کوڵکانەی بەکۆتاییەکەیەوەیە، هێلکەکە دەگرێتەوەو وردە وردە هێلەکە دێتە ناو جۆگەی فالوبەوە، و گەشتەکەی خۆی بەرەو مناڵدان دەست پێ دەکات. شایانی باسە ژن دوو هێلکەدانی هەیە، هەریەکەیان کەوتوتە لایەکی مناڵدانەوەو لەڕێگای جۆگەی فالوبەوە بەمناڵدانەوە بەندن، هەر جۆگەیەکیش نزیکەی 10–12سم درێژە.

لەڕاستیدا جۆگەکە بە تەواوی بەهێلکەدانەوە نەلکاوە، بەڵکو بەکۆتاییەك تەواو دەبێت کە لەشێوەی ڕەحەتی یا زوڕنادایە، قەراغەکانی ئەم ڕەحەتیە لەکۆپەرەکانی گوڵە تولیب دەچێت، کە هێلکەکە لەهێلکەدانەوە وەردەگرن و دەیبەن بۆ ناو جۆگەی فالوب، لەناو جۆگەکەشدا ژمارەیەك کوڵك هەیە کە دەست دەکەن بەجوڵە بەو ئاڕاستەیەی پاڵ بەهێلکەکەوە بنێن بەرەو مناڵدان، پێویستە هیچ شوێنێك لەناو ئەو بۆریەدا بێ ئەو کوڵکانە نەبن، هەروەها تا چاڵ‌و چۆڵ‌و پێچاوپێچی تیایدا کەمترن ئەوەندە باشترە بۆ ئەوەی هێلکەکە بەئاسانی بەرەو مناڵدان بڕوات، چونکە زۆر ڕێی تێدەچێت لەکاتی ڕۆیشتنی هێلکەکەدا لەیەکێك لەو چاڵانەدا گیربخوات‌و نەجوڵێت.

تا دێت جۆگەی فالوپیش بەرەو مناڵدان تەسك دەبێتەوە، و کۆتاییەکەشی واتە ئەو لایەی نزیکە بەمناڵدان شێوە زمانەیەکی وەرگرتووە، ئەم زمانەیە لەو کاتەی هێلکەکە دەچێتە ناو جۆگەکەوە تا نزیکەی 3ڕۆژ دادەخرێت.

بڕوا وایە کە تۆوی پیاو (سپێرم) لەتوانایدا هەیە بەناو ئەم زمانەیەدا بڕوات لەگەڵ ئەوەی داشخراوە، بەڵام هێلکە ناتوانێت پیایدا بڕوات، بەتەواوی هۆی بوونی ئەو زمانەیە نازانرێت، هەروەها نازانرێت بۆچی ئەو سێ ڕۆژە دادەخرێت تا ئەوسا دەکرێتەوەو ڕێگای هاتنەخوارەوەی هێلکە پیتراوەکە دەدات، بۆئەوەی ئەمەش ببێت پێویستە جۆگەکە دەست بکاتەوە بەجوڵە شەپۆلیەکانی خۆی تا ببێتە هۆی جوڵەی هێلکەکە بەرەو مناڵدان. کە لەوێش واتە لەمناڵدان ڕۆژێکی دی دەمێنێتەوە پێش ئەوەی خۆی بلکێنێت

بەناوپۆشی مناڵدانەوەو بچێنرێت تیایداو سکپڕبوونێکی نوێ دروست بکات.

سکپڕبوون لەجۆگەی فالوبدا:

بۆئەوەی هێلکە بەباشی و بەخێرایی بەناو جۆگەکەدا بڕوات پێویستە ئەو جۆگانە ساغ بن، ئەگەر هێلکەکە بەخێرایی ڕۆیشت ئەوا لەو ناوەدا ون دەبێت و فریای پیتاندن و سکپڕکردن ناکەوێت، بەڵام ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆرتر لەپێویست لە جۆگەکەدا مایەوە ئەوا لەوێدا دەچێنرێت و دەبێتە هۆی سکپڕبوونی ئیکتۆپی، و هەندێك جاریش وا ڕوودەدات کە لە هێلکەداندا بچێنرێت، ئەگەر تۆوەکە گەیشتە ئەوێ پێش ئەوەی هێلکەکە بچێتە جۆگەی فالوبەوە هەروەك لەحاڵەتی زۆر دەگمەندا ڕوودەدات، یا ئەگەر پاش پیتاندن کەوتە ناو بۆشایی لەشەوە (هەناوەوە)و لەوێدا چێنرا ئەوا لەوێشدا گەشە دەکات.

ڕێژەی ئەو ژنانەی دوچاری مەترسی سکپڕی ئیکتۆپی دەبن لەنێوان وڵاتێك بۆ وڵاتێکی دی دەگۆڕێت. ئەوەتا لەچوارسەد یەك دانەیە لەوڵاتێکدا کەچی لەوڵاتێکی دیکەدا لەهەر دووسەد سکپڕی یەك دانەیە بۆ نمونە لەجامایکا زۆرە کەچی لەو کۆمەڵگایانەی بڕوایان بەئاین بەهێزە زۆر کەمە.

بێگومان ئەمەش هۆی خۆی هەیە، چونکە بۆ نمونە ژن لەجامایکا سێکس لەگەڵ ژمارەیەکی زۆری پیاو دەکات بەتایبەتی نەریتی کۆمەڵایەتی لەوێ ئەو ڕێیە دەدات، بەڵام لەکۆمەڵگای دیکەدا سێکس کردن بەوردی و توندی ڕێکخراوە. بەمانایەکی دی ئەگەری توشبوون بەمیکرۆب چەند ساکاریش بن لەو ژنانەی جۆری یەکەمدا زۆر دەبێت، ئەم میکرۆبانە لەسەرەتادا چەند شاراوەو ساکارین، و دەنبە هۆی داخستنی جۆگەکانی فالوب، بەڵام دەبنە هۆی هەوکردن و کارێکی وا کە فەرمانەکانی تێك بچێت، چونکە توشبوونەکە زۆر جار دەبێتە هۆی بریندارکردن یا هەڵوەرینی کوڵکەکانی ناوی.

بێگومان ئێمە لەو بڕوایەدانین کە ئەم جۆرە سکپڕبوونە تەنها لەو ژنانەدا ڕوودەدات کە سێکس لەگەڵ چەند پیاوێکدا دەکەن، یا ئەوانەی کە جۆگە، یا مناڵدانیان توشی میکرۆب دەبێت، چونکە ژنی دیکە زۆرن کە تەنها سێکسیان لەگەڵ مێردەکەیاندا هەیەو هەرگیز توشی هیچ میکرۆبێکیش نەهاتون لەو ناوچەیەدا کەچی تووشی سکپڕبوونی ئیکتۆپی بوون لەبەرئەوەی جۆگەکانیان هەر لەمنداڵیەوە پڕە لەچاڵ و چۆڵ و گیرفان.

دیاریکردنی حاڵەتی سکپڕبوونی ئیکتۆپی:

زۆر جار ڕوودەدات ئەو ژنانەی تووشی ئەم حاڵەتە دەبن، زۆر سەریان لەوە سوڕبمێنێت کە چەندەها جار دیدەنی پزیشکەکەیان کردوە، بەڵام پزیشکەکە پێی نەوتون، چونکە پێی نەزانیوە هەندێك ژن دەڵێن، لەسەرەتاوە باسی جۆری ئازارو ناڕەحەتیەکانمان کردوە. کەچی پاش تێپەڕبوونی ماوەیەکی زۆر ئەوسا پزیشك پێی وتون کە سکپڕیەکە لەدەرەوەی مناڵدانە.

لەڕاستیدا لەدیاریکردنی سەرەتای سکپڕبونی ئیکتۆپی گرانتر نیە، تاکە ڕێگا لەبەردەم پزیشکدا ئەوەیە کە بەردەوام بیر لەوە بکاتەوە کە ئەگەری ئەم جۆرە سکپڕبوونە لەئارادایە لەگەڵ ئەوەشدا ڕوودەدات پزیشکیش بکەوێتە هەڵەوە، بڵێت سکپڕیەکە ئیکتۆپیە، کەچی واش نەبێت. یا بڵێ سروشتیە کەچی ئیکتۆپی بێت!!

جاران بەلابارو سکوب ژن لێنوڕینی بۆ دەکراو تا ئێستاش هەر بەکاریەت ئێستا گەلێك لێنوڕینی دی هاتۆتە کایەوە کە لەوتارێکی سەربەخۆدا ڕونیان دەکەینەوە.

جۆری چارەسەری پێویست:

کاتێك دیاریکردن ڕاست دەرچوو کە سکپڕییەکە ئیکتۆپیە، تاکە چارەسەر نەشتەرگەرییە، لەگەڵ ئەوەی کەسانێك هەیە لەو بڕوایەدان کە لەوانەیە سکپڕیەکە بەگەشەی کۆرپەلەکە کۆتایی بێت و ببێتە مندال، بەڵام هەمیشە ئەگەری ئەوە هەیە کە جۆگەی فالوب: بتەقێت، یا هێلکەدان، چونکە جێی گەشەی تەواوی منداڵەکەیان تێدا نابێتەوە لەگەڵ ئەوەشدا ڕوویداوە کە منداڵ بەو شێوەیە پەیدابوەو لەپاشدا بەنەشتەرگەری دەرهێنراوەو لەئەوپەڕی تەندروست باشیدا بووە، بەڵام پێویستە ئەوە بزانرێت کە ئەوە زۆر دەگمەنە.

لەکاتی نەشتەرگەری ئەم جۆرە سکپڕیەدا، هەندێك پزیشك بەباشی دەزانن کە جۆگەی فالوب بەتەواوی لابەرن، بەڵام هەندێکی دی وای دەبینن کە تەنها ئەو ناوچەیەی لە جۆگەکە ئاوساوە ئەوە بڕن و کۆرپەلەکە دەربهێنن و فڕێ دەن. لەپاشدا هەردوو لاکە دەبەستنەوە.

ژن چەند چاوەڕێ دەکات تا جارێکی دی سکی دەبێت؟:

ئەگەر یەکێك لەجۆگەکانی فالوب بەهۆی ئیکتۆپییەوە بڕا، ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە پاش ماوەیەکی کەم بەهۆی جۆگەکەی دیکەوە سکپڕی ڕوبدات، وا باشترە 2–3 مانگ ژن دوای لابردنی جۆگەیەکی چاوەڕێ بکات تا جارێکی دی سکی پڕ دەبێتەوە، ئەگەر گەیشتە زیاتر لە6مانگ و سکی پڕ نەبوو وا باشە سەردانی پزیشکەکەی بکات.

کێشەی نەزۆکی:

ئەو ژنانەی هەردوو جۆگەکەیان لادەبرێت نابێت ئومێدی سکپڕی بڕن، چونکە ئێستا بەهۆی تەکنۆلۆژیای نوێوە لەتوانادا هەیە هێلکەی ژنەکە وەربگیرێت و لەشوشەی تاقیکردنەوەدا بەتۆوی مێردەکەی بپیتێنرێت لەپاشدا، پاش 3–4 ڕۆژ بچێنرێتە ناو مناڵدانیەوە.

ئینتەرنێت
لە ڕێگای موبایلەوە

جوان محەمەد ڕەسوڵ

پەیوەندیکردن بە تۆڕەی زانیاریەکانەوە (ئینتەرنێت) لە ڕێگای مۆبایلەوە بە گەورەترین دەستکەوتی تەکنۆلۆژی نوێ دادەنرێت. کە دەکرێت لە ڕێگای ئەو پەیوەندیکردنەوە بەهۆی مۆبایل یان کۆمپیوتەری هەڵگیراوەوە، سوود لە هەموو خزمەتەکانی ئینتەرنێت وەربگیرێت، بیرۆکەی پەیوەندیکردنی بێتەل کۆنەو سەرەتاکانی دەگەڕێتەوە بۆ نیشانەکانی (مۆرس)، بەڵام زۆرجار ئەو نیشانە بێتەلیانە دەکەونە نێو دەریای تەشویش و و ژاوەژاوەوە.

تەگەرەو کۆسپ لەبەردەم پەیوەندیکردنی بێتەل بە ئینتەرنێتەوە زۆر تێچوویە، جگە لەوەش خاوی و هێواشی لە گواستنەوەی زانیاریەکانە، کە بە زۆری بریتیە لە دەق و وێنە و دەنگ و دیمەنی ڤیدیویی، کە زۆرترین خێرایی گواستنەوەی زانیاریەکان لە ڕێگای بێتەلەوە دەگاتە (10 کیلۆبایت/چرکە)، هەر چەندە کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنەری مۆبایل بڕیارو پەیمانی ئەوەیان داوە کە ئەو خێراییە بگەیەننە (100) هێندەی ئێستای لە چەند مانگی داهاتوودا.

جیهانی ئینتەرنێتی بێتەل: وا دابنێ کە بەڕێزت وای لە ساڵی (2005) داو مۆبایلەکەت پێیەو بەنێو شەقامەکانی شارەکەتدا دەگەڕێیت و، لە پڕێکدا گوێت لە زەنگی مۆبایلەکەت دەبێت و سەیری شاشەکەی دەکەیت، نامەیەکی ئاگاداری دەبینیت سەبارەت بە دابەزینی نرخی پشکی کۆمپانیاکەت تۆش ئاماژە دەدەیت بە مۆبایلەکەت بۆ چوونە نێو داتای (چوونە نێو کاروباری دارایی)یەوە، ئیتر یەکسەر مۆبایلەکەت سایتێکت بۆ دەکاتەوە لەسەر ئینتەرنێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ پشکەکانتداو لەسەر تۆڕەکە، هەر لەو ڕێگایەوە هەموو، یان بەشێك لە پشکەکانت (اسهم) دەفرۆشێت تا بڕی زیانەکانت بزانیت:

ئینجا هەر لە ڕێگای مۆبایلەکەتەوە بلیتی فڕۆکە دەبڕیت و بەرەو بارەگای کۆمپانیاکەت دەچێت، لە پاشدا داوا دەکەیت لە مۆبایلەکەت تا ڕێنموویت بکات بۆ نزیکترین گازینۆ تا لەوێدا دابنیشێت و چاوەڕوانی کاتی دەرچوونی فڕۆکەکەی تایبەت بە گەشتەکەوە بکەیت، ئیتر پێویست ناکات تۆ وازوو بگەیتە فڕۆکەخانەو هێشتا ژوانی گەشتەکەشت نەهاتووە.

هەرچەندە ئەوەی پێشتر باسکرا هەر لە فلیمەکانی خەیاڵی زانستی دەچێت بەڵام زۆر لە کۆمپانیاکان بەملیونەها دۆلار سەرف دەکەن تا ئەو خەوە بکەنە ڕاستی بەرجەستە، چونکە ئەوان دەزانن کە ژمارەی بەکارهێنەرانی مۆبایل و

کۆمپیوتەری هەڵگیراو و ئینتەرنێت لە زیاد بوونێکی بەردەوامدایە لە هەموو جیهاندا.

هەرچەندە ئەمڕۆ لە زۆربەی وولاتانی پێشکەوتوودا، بەکارهێنەرانی مۆبایل دەتوانن دەقی نامەکانیان بنێرن یان وەربگرنەوە لە ڕێگای مۆبایلەکانیانەوە بەرامبەر بە نرخێکی دیاریکراو، جگە لەوەش لە ڕێگای مۆبایلەوە ڕاپۆرتی تایبەت بە کەش و هەواو قەرەباڵغی سەر شەقامەکان بەدەست دەهێنن، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لە کۆمپانیاکان بانگەشەو پروپاگەندە دەکەن بۆ مۆبایلێك کە پەیوەندی دەکات بە ئینتەرنێتەوە، هەروەها کۆمپیوتەری هەڵگیراو کە دووئەنتێنای هەیەو ئەویش دەتوانێت پەیوەندی بکات بە ئینتەرنێتەوە، بەڵام ئەو پەیوەندیکردنە هەروا کارێکی ئاسان نابێت، چونکە خێرایی گواستنەوەی زانیاریەکان (10) کیلوبایت لە یەك چرکەدا دەبێت، کە ئەو خێراییەش پێنجیەکی خێرایی گواستنەوەی زانیاریەکانە لە ئینتەرنێتەوەو بە ڕێگای تەلەفۆن یان مۆدیۆم، هەرچەندە ئەو خێراییە بۆ ناردن یان وەرگرتنەوەی دەقی نامەیەك بەهۆی مۆبایلەوە شیاو و گونجاوە، بەڵام بەو خێراییە و لە ڕێگای مۆبایلەوە بەنێوسایتەکانی ئینتەرنێتدا بگەڕێیت ئەوە کارێکی گران وزۆر تێچوو دەبێت، کارێکی ستەمە کە بەرنامەیەك یان دیمەنی ڤیدیۆیی یان دۆسیەیەکی دەنگی لە ڕێگای بێتەلەوە لە ئینتەرنێتەوە بگوێزرێتەوە بۆ مۆبایل، چونکە ئەو دۆسیانە زانیاری زۆر و چڕیان لە خۆیان گرتووە، جگە لەوەش تۆڕە گوێزەرەوەکانی زانیاریەکان لە چەند شوێنێکی دیاریکراودا هەن و بەکارهێنەرانی مۆبایل ناتوانن لە هەموو شوێنێکدا بەو پەیوەندیکردنە زانیاریەکان لە ئینتەرنێتەوە وەربگرن.

بەڵام ئەو پەرەپێدان و پێشکەوتنەی کە تەکنیکی بێتەل بەخۆیەوە دیویەتی لەم دواییانەدا، مژدەی ئەوە دەدەن کە هەموو ئەو گیروگرفتانەی چارەسەردەکرێن لە میانەی پەرەپێدان و هاتنەکایەی نەوەی سێهەمی بێتەلییەکانەوە، کە لەو تەکنیکە نوێیەدا خێرایی گواستنەوەی زانیاریەکان دەگاتە (2) میگا بایت لە یەك چرکەدا.

بەو خێراییەش بەکارهێنەرەکانی مۆبایل و کۆمپیوتەری هەڵگیراو دەتوانن گوێ بیستی گۆرانیەکان و بینەری دیمەنە ڤیدیۆییەکان بن کە لەسەر شاشە بچووکەکانی سەر مۆبایل و کۆمپیوتەرەکانیانەوە نمایش دەکرێن و لە ئینتەرنێتەوە وەرگیراون، ئەو تەکنیکە نوێیە ناوی (Wideband Code Division Multiple Access)

لێنراوەکە بە کورتی (W-CDMA) ئاماژەی بۆ دەکرێت.

لە هەندێك لەشارە گەورەکاندا هەر لە سەرەتای ساڵی (2003)وەکار بەو تەکنیکە دەکرێت، و کۆمپانیا پەرەپێدەرەکانی ئەو تەکنیکەش پەیمانیان داوە کە تا ساڵی (2010) هەموو جیهان بەو تەکنیکە نوێیە ئاشنابکەن.

نەوەکانی گەیاندنی بێتەلی: سێ نەوە هەیە بۆ گەیاندنە بێتەلیەکان کە ئەمانەن:

1-گەیاندنی بێتەلی وێکچوو (Analog):

ئەم تەکنیکە لە سەرەتای هەشتاکانی سەدەی ڕابووردووەوە تا ئێستا بەکاردەهێنرێت، مۆبایلەکان لەرەلەری ڕادیۆیی بەشێوەی بەردەوام بەکاردەهێنن بۆ گواستنەوەی دەنگی بەکارهێنەرەکانی لەو جۆرە گەیاندنە بێتەلیەدا هەرمۆبایلەو لەرەلەری تایبەتی خۆی هەیە، و تەنها دەنگیش دەگوێزرێتەوە، هەر مۆبایلەو کەناڵێکی تایبەت بەخۆی بۆ تەرخان کراوە لە ویستگەی ناردنەوە، ئەو کەناڵەش بە لەرەلەری جیاجیا کاردەکات، ژمارەی کەناڵەکانیش لە هەر ویستگەیەکی ناردندا دەگاتە (832) کەناڵ و باندی لەرەلەری نێوان هەر کەناڵێك و کەناڵێکی دی دەگاتە (20 کیلۆ هێرتز).

2-گەیاندنی بێتەلی دیجیتاڵی

Digital Code Division Multiple Access (CDMA)

لە سەرەتای نەوەدەکانی سەدەی ڕابوردووەوە ئەم تەکنیکە بەکارهێنرا، لەم تەکنیکەدا دەنگەکان دەگۆڕدرێن بۆ لێشاوێك لە جووت ژمارەی (0،1) کە بە هەریەکەیان دەوترێت (Bits)، ئینجا ئەو نیشانانە بێتەلیانە پەخش دەکرێن، لەم ڕێگەیەوە جگە لە دەنگ زانیاریەکانیش بە ئاسانی دەنێردرێن، تەنها یەك کەناڵیش لەلایەن چەند بەکارهێنەرێکەوە بەکاردەهێنرێت لە هەمان کاتدا چونکە نیشانەکان یان زانیاریەکان دابەش دەبن بەسەر ژمارەیەکی زۆر لە توێ کە هەر توێیەکیش کۆدی بەکارهێنەرێکی لەسەر دەبێت، لەکاتی گواستنەوەی زانیاریەکانیشدا، ئەو توێیانە بەسەر بەندێکی لەرەلەر جیاوازدا دابەش دەبن و لە پاشدا لەلای وەرگر جارێکی دی زانیاریەکان یەك دەگرنەوەو هەر مۆبایلەو بە پێی کۆدی خۆی، ئەم سیستەمەی گەیاندن

پێشی دەوترێت سیستەمی گشتگیری بێتەلی گەیاندنەکان (GSM) واتە:

Globle System for Mobile Communication

کە هەر مۆبایلەو ناوچەیەکی کاتی دووبارە بووەوەی تایبەت بەخۆی هەیە تا لەگەڵ مۆبایلێکی دیکەدا جیاکراوە بێت و لەرەلەری تایبەتی خۆی هەبێت.

3-گەیاندنی بێتەلی دیجیتاڵی یان فراوان:

بە بەکارهێنانی تەکنیکی نەوەی سێیەمی گەیاندنە بێتەلیەکان دەتوانرێت زانیاریەکان بەخێراییەکی زیاتر لەوەی ئێستا بنێردرێن واتە خێراییەکە لە (10 کیلۆ بایت/ چرکە)وە بۆ (400کیلۆ بایت/چرکە) زیاد بکرێت، ئەم تەکنیکە نوێیە پشت بە پەرەپێدانی تۆڕەکانی (GSM) دەبەستێت، بەپێی تەکنیکی گەیاندنی بان فراوان، لە جیاتی ئەوەی زانیاریەکان لەسەر کەناڵی تایبەتی بنێردرێن، زانیاریەکان دابەش دەکرێن بۆ گورزەی جیاجیاو ئینجا لەسەر کەناڵی باند فراوان دەنێردرێن و شێوازی ناردنەکەش هەر بە شێوەی تویی زانیاریەکان دەبێت، ئینجا لەکاتی وەرگرتنەوەی زانیاریەکاندا جارێکی دی ئەو زانیاریانە یەك دەگرنەوە و هەر موبایلێکیش کۆدو لەرەلەری تایبەت بەخۆی هەیە.

مۆبایلی دواڕۆژ: ئامێرە ئەلکترۆنیەکانی دوا ڕۆژ زۆر جیاواز دەبن لەوانەی ئێستا، کۆمپانیای (نۆکان)ی فنلەندی بۆ دروستکردنی مۆبایلەکان، پەرەی داوە بە مۆبایلێك کە نامەی ئەلکترۆنی پێ دەنێردرێت و وەریش دەگرێتەوە، هەروەها فەرمانیدەنگی و نمایشی وێنەو دیمەنی ڤیدیۆیی کە هەموویان لە ئینتەرنێتەوە وەردەگیرێن پێ نمایش دەکرێت.

بەو ئامێرانە دەوترێت (هاوەڵی دیجیتاڵی) و بە جوانی و پچووکی قەوارە یان جیادەکرێنەوە، هەروەها فرە بەکارهێنراو و فرە خزمەتیشن، شاشەیەکی ڕەنگاو ڕەنگ و پانی هەیە، (کی- بۆرد)ێکی جوان و ماوسێکی لە گەڵدایە بۆ تێخستنی زانیاریەکان و هەڵدانەوەی لاپەڕەکان، بەڵام زیاتر گرنگی دەدرێت بە ئیشپێکردنی بە بەرکەوتن (لمس)، جگە لەوانەش مۆبایلەکە یادگایەکی باشی تێدایە بۆ وەرگرتنی زانیاری لە تۆڕەی وێبەوە بە تایبەتی لە کاتی بەکارنەهێنانی ئامێرەکەدا (بۆ نمونە شەو) کۆمپانیای (ئایرکسۆن) یش مۆبایلێکی وای دروستکردووە کە نمایشی فیلمی ڤیدیویی کە لە ئینتەرنێتەوە وەری دەگرێت دەکات لەسەر هەر شاشەیەك بێت و بیستۆکی سەریشی لەگەڵدایە.

Internet

دۆزینەوەی مەجەڕەیەکی بچووك

مەجەڕەی (یوکس 186) کە مەجەڕەیەکی بچووکە بە پێی پێوەرە گەردوونیەکان، کە مەوداکەی تەنها (900) ساڵی ڕووناکی دەبێت لە کاتێکدا مەجەڕەی ڕێگای شیری مەوداکەی دەگاتە (100) هەزار ساڵی ڕووناکی، هەموو ئەو وێنانەی کە لە لایەن تەلیسکۆبی هابڵەوە گیراون بۆ مەجەڕەی (یوکس 186) ئەو تیۆریانە دەسەلمێنن کە باس لەوە دەکەن کە مەجەڕەکان لە ئەنجامی یەکگرتنی ئەو پاشماوە گازی و گەردیانەوە پەیدابوون کە لە پاش تەقینەوە مەزنەکەوە دروست بوون. وێنەکان لەلایەن هەریەکە لە (مایکل کۆربین) لە پەیمانگای تەلیسکۆبی زانستی فەزایی لە (بالتیمۆر) لە ویلایەتی ماریلاندی ئەمەریکی و (ولیام فاکا) لە پەیمانگای (ماکس پلانك) بۆ تەنە ئاسمانیەکان لە ئەڵمانیا ئەمەش لە ساڵی ڕابووردوودا بوو، بەپێی بیروڕای پسپۆڕان لە پەیمانگای تەلیسکۆبی زانستی لە بالتیمۆر ئەو مەجەڕەیە لە ئەنجامی بەیەکدادانی دووبارستەی گەورەی گەردوونیدا دروست بووە پێش (100) ملیۆن ساڵ لەمەوبەر بێ ئەوکردارەش دوای تەقینەوە مەزنەکە بووە.

کراسێکی زیرەك

نیویۆرك:

بەمەبەستی چاودێری کردنی ووردو بەردەوامی ەندروستی لەش یەکێك لەکۆمپانیە ئەمەریکییەکان ڕاسێکی زیرەکی دروستکردووە بەناوی (کراسی ژیان) کە لە ماوەی (24) کلتژمێری بەردەوامدا انیاری وورد دەدات دەربارەی باری تەندروستی ئەو ەسەونزیکەی (40)زانیاری دەدات بە بەردەوامی، راسەکە زۆر سووکەو دەشۆرێت و هەروەك کراسی اسایی وایە.

لینا

کەناڵی فەزایی میسر

پلازما

جەمال محەمەد ئەمین
پسپۆڕی فیزیا

ووشەی پلازما لای زۆربەی خەڵك تەنها دۆخی چوارەمی مادە دەگەیەنێت، ئەو دۆخەش لە میانەی کارلێکە ناووکیەکانی ناو ئەستێرەکان و سەر ڕووەکانیانەوەو لە کارپێکەرە ناوکیەکانەوە کە پلەی گەرمی زۆر بەرز و پەستانی زۆریان تێدایە دروست دەبێت، بەڵام زۆربەی پیشەسازیە تەکنۆلۆژیە ئاڵۆزەکان پشت بە پلازمای دروستکراو لە تاقیگادا دەبەستن، لەو پیشەسازیانەش دروستکردنی سوڕە ئەلکترۆنیە تەواوکاریەکان، دروستکردنی ئەڵماس و توێ گەیەنەر لە مادە تێرگەیەنەرەکان و گۆڕینی گازی ژەهراوی بۆ گازی سوود بەخش و، جگە لەوانەش لێکۆڵینەوە لە نهێنیەکانی گەردوونی پان وپۆر، لەم کورتە ووتارەشدا تیشك دەخەینە سەر پلازما و هەندێك لەبەکارهێنانەکانی.

لە سروشتدا بە زۆری مادەکان بەسێ دۆخ دەردەکەون کە ئەوانیش دۆخەکانی ڕەقی و شلی دگازین، مادەکانیش لە دۆخێکەوە دەگۆڕدرێن بۆ دۆخێکی دی بە گۆڕانی پلەی گەرمی و پەستانی سەریان، بەڵام لە هەموو ئەودۆخانەدا مادە پارێزی لە ئەلکترۆنەکانی دەکات و ئەلکترۆنەکانی بەهێزی کارەبایی بە ناووکی گەردیلەکانەوە پەیوەست دەبن.

دۆخی چوارەمی مادەش هەیە کە تیایدا مادەکە بەشێوەی گازی دەبێت بەڵام ئەو گازەش تێکەڵێکە لە ژمارەی یەکسان لە ئایۆنی موجەب و ئەلکترۆنی سالب، بەو دۆخەش دەوترێت (پلازما)، دۆخی پلازماش بارێکی ناجێگیرە چونکە هێزی کێشکردنی کارەبایی هەوڵ دەدات کە جارێکی دی یەکگرتنەوەی ئایۆنە مەجەب و سالبەکان ڕێك بخاتەوەو لە ئەنجامی ئەو گۆڕان و ڕێکخستنەوەیەدا بڕێك ووزە بەشێوەی ڕووناکی لەرەلەر دیاریکراو دەردەچێت کە لەرەلەری ڕووناکیەکەش بەندە لەسەر ئەو ئاستانەی ووزە کە ئاڵوگۆڕەکان و ڕێکخستنەوەکانی تێدا ڕوویداوە.

پلازما لە کوێدا هەیە؟

بە زۆری ئەو مادانەی لەم گەردوونەدان وان لە دۆخی پلازمایدا، و لە ناوەندی زۆر چڕو پلەگەرمی بەرزدان، بەڵام بە گۆڕانی بارووودۆخی ناوەندەکەش جۆری پلازماکەش دەگۆڕێت، بۆ نمونە پلەی گەرمی ناوجەرگەی خۆر دەگاتە (10ملیۆن) پلەی سیلیزی و پلەی گەرمی سەر ڕووەکەی (6) هەزار پلەی سیلیزیە، بۆیە پلازمای ناوجەرگەی خۆر زۆر جیاوازە لە پلازمای سەر ڕووی خۆر.

بەڵام لەسەر زەویدا بە زۆری مادەکان لە شێوەی سێ دۆخەکەی خۆیدایە کە پێشتر ئاماژەیان بۆ کراو بە زۆریش دۆخی ڕەقی وشلی، هەرچی دۆخی گازیشە ئەوا بەو شێوەی نا ئایۆنی هەن جگە لە چینێکی تەنکی هەوای دەوری زەوی کە بەچینی ئایۆنۆسفیر

دەناسرێت گازەکەی بە شێوەی ئایۆنە، واتە لەسەر زەویدا مادە بەشێوەی پلازما زۆر کەمە، بەڵام ئاخۆ ناتوانرێت لەسەر زەوی پلازما دروست بکرێت؟!.

ئێستا ئەگەر بەڕێزت لە ژێر رووناکی گڵۆپی فلۆرسینتی یان گڵۆپی نیۆن دا ئەم ووتارە بخوێنیتەوە ئەوا ئەو رووناکیە سەرچاوەکەی پلازمای دەستکردە، کاتێك تەزووی کارەبا بەنێو گازی ناو گڵۆپەکەدا دەڕوات (بەزۆری گازەکەش هەڵمی جیوە یان هەر گازێکی ناچالاك بێت) گازەکە دەکاتە ئایۆنی موجەب و سالب و ئینجا ئەو ئایۆنانە یەك دەگرنەوە و لە ئەنجامدا ئەو رووناکیە دەدات، ئیتر بە بەردەوام بوونی ڕۆیشتنی تەزوو بەنێو گازەکەدا دووکرداری (بە ئایۆن بوون و یەك گرتنەوەی ئایۆنەکان) بەردەوام دەبن و رووناکی دەدەن، ئەو پلازمایەی لە نێو گڵۆپەکەدا دروست دەبێت پلازمایەکی دەستکرد لە ژێر پلەی گەرمی نزم و پەستانی کەمدا لە کۆنەوەو تا ئێستاش زانا فیزیاوی و گەردوونیەکان لە هەوڵی ئەوەدان نهێنی زیاتری ئەم گەردوونە دەربخەن و بزانن چی لە نێو خۆرو ئەستێرەکانی دیکەدا ڕوودەدات، بۆیە هەوڵی ئەوە دەدەن کە پلازمایەك دروست بکەن وەك ئەو پلازمایەی لە نێو خۆرو ئەستێرەکاندا هەیە، بۆ دروستکردنی ئەو جۆرە پلازمایە، زاناکان پەرەیان داوە بە ئامێری ئاڵۆز و جیاجیای وا کە بتوانن ووزەیەکی وا بەرهەم بهێنن کە پلازمای مەبەست دروست بکات، یەکێك لەو ئامێرە ئاڵۆزانە بە ناوی ئامێری دیاریکردنی موگناتیسیەوەیە (Magnitec Confinment devices)ە. کە لە ڕێگای ئەو پلازما دەستکردەوە توانراوە زانیاری باش بەدەست بهێنرێت دەربارەی سەرو رووی خۆر، بەڵام سەبارەت بە پلازمای ناوجەرگەی خۆر ئەوا لەم دواییانەدا توانرا بەهۆی تیشکی لەیزەرەوە ئەویش بەرهەم بهێنرێت!

پلازما بەهۆی تیشکی لە یزەرەوە:

رووناکی ئاسایی بریتیە لە دوو بواری کارەبایی و موگناتیسی ستوون لە سەریەك، تیشکی لەیزەریش بەهەمان شێوەیەو هەندێك سیفەتی جیاکەرەوەی هەیە، لەو سیفەتانەش ئەوەیە کە توندی بوارەکارەباییەکەی لەیزەر زۆر زۆرەو دەگاتە (5×10^{11} ڤۆلت /م*)، بەوەش توندی تیشکەکەی دەگاتە (2×1020 وات/م^2) کە بەو توندیە هێجگار زۆرە دەتوانرێت ئەلکترۆنەکانی مادەڕەقەکان لە گەردیلەکانیان جیابکەنەوەو ئایۆنی موجەب و سالب دروست بکەن بەوەش لە ڕێگای تیشکی لە یزەری توندی بەرزو پلە گەرمی زۆرەوە دەتوانرێت بە شتێك لە مادەی ڕەق بگۆڕدرێت بۆ پلازما هەر لە تاقیگاداو بە تێچوویەکی کەم، ئەو تەکنیکە نوێیە بۆ بەرهەمهێنانی ئەو جۆرە پلازمایە زۆر گرنگە بۆ لێکۆڵینەوە لەسروستی ئەستێرەکان، لەو ڕێگایەوە مادەی تایبەتی هەڵدەبژێردرێت تا بکرێت بە نیشانەو دەخرێتە شێوەیەکی ئەندازەیی دیاکراوەوەو لە ڕێگای لەیزەری توندی بەرزەوە پلازمای لیٚ بەرهەم دەهێنرێت هەروەك ئەو پلازمایەی لەناوخۆردا هەیە.

جگە لە بواری گەردوونی ئەوپلازما دەستکردە لە بوارە پیشەسازیە جیاجیاکانیشدا بەکاردەهێنرێت، بۆ نمونە پلازمای پلە گەرمی نزم بەکاردەهێنرێت بۆ دروستکردنی سوڕە ئەلکترۆنیە تەواوکاریەکان کە هیچ ئامێرێکی ئەلکترۆنی نیە لەو سوڕانەی تێدا نەبێت، سوڕی ئەلکترۆنی تەواوکار پێك دێت لە دەیان هەزار لە ترانزستۆر و بارگەگر کە پێکەوە بەستراون بەهۆی گەیەنەری واوە کە تیرەکانیان لە (0.1) مایکرۆمیتر تێپەڕناکات، ئەو تەکنۆلۆژیا زۆرووردو ئاڵۆزە بە هۆی پلازماوە دروست دەکرێت، کە پلازماکە سوڕە ئەلکترۆنیەکان لەسەر توێیەکی سلیکۆنی هەڵدەکەنێت.

لە بواری ژینگە پارێزیشدا پلازما بەکاردەهێنرێت بۆ پاککردنەوەی ژینگە لە پیسکارە ژەهراویەکانی وەك گازەکانی SO_2 , No, CO_2 , Co هتد، بیرۆکەی پاکژ کردنەکەش لەو کردارە کیمیاییە ناوازانەدا خۆی دەبینێتەوە کە لە ناو پلازماکەدا ڕوو دەدەن، کاتێك گورزەیەك لە ئەلکترۆنی ووزە بەرز بەنێو گازە ژەهرینەکاندا دەبرێت، ئەو گازانە دەگۆڕدرێن بۆ ئایۆنی موجەب و سالب وجارێکی دی بەیەکگرتنەوەیان دەبنە گازێکی سود بەخش، هەروەها هەر لەو بوارەدا پلازمای زۆر گەرم کە پلەی گەرمی دەگاتە (6000)° سیلیزی بەکاردەهێنرێت بۆ بوون بە هەڵمکردنی خاشاکی ڕەق و شل، ساڵی رابوردوو لە ئەمەریکا (4000) عەمبار لە پاشەڕۆ و خاشاك لەو ڕێگایەوە لە ناوبران کە پێشتر دەبوایە ئەو خاشاکە دفن بکرایە لە ژێر زەویدا، ئیستاش بەو شێوازە نوێیە دەتوانرێت (200کگم) لە پاشەڕۆی پیسی ژەهراوی لە ماوەی یەك کاتژمێردا لە ناو ببرێن.

جگە لەوە بەکارهێنانانەی پلازما، گەلێك بەکارهێنانی دیکەشی هەیەو، چاوەڕوانی بەکارهێنانی داهاتوویی زیاتریش دەکرێت.

Internet

پەنگخواردنەوەی گەرمی

سۆزان جەمال
پسپۆڕی بایۆلۆژی

بە زیادبوونی چالاکییەمرۆییەکان و خێرابوونی پرۆسەی نەشونماکردن، ئاووهەوا گۆڕانی بەسەردا دێت، چونکە چالاکی مرۆیی کاردەکاتە سەر پێکهاتەی بەشەکانی بەرگی هەوایی زەوی ئەمەش لە ڕێگەی نیشتنی گازەکانەوە بە تایبەتی گازی دوانۆکسیدی کاربۆن ومیسان و ئۆکسیدەکانی نایترۆز، کە ئەم گازانە بە گازی ماڵی شوشەیی ناسراون و خاسیەتی ڕاکێشانی گەرمییان هەیە، بەم شێوەیە نیشتنیان دەبێتە هۆی پەنگخواردنی گەرمی. هەرچەندە زەوی لەگەڵ گۆڕانەکانی بەرگی هەواییدا کارتێکردن دەکات و هەسارەی زەوی هەوڵی هەموارکردنی هەواکەی دەدات بەڵام بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ڕون و ئاشکرایە چونکە ئەو وزەیەی لە خۆرەوە دەردەچێت بەر زەوی دەکەوێت کە کرداری مژینی بەشێك لەو وزەیە جێبەجێ دەکات و بەشەکەی دیکەی لە بەرگی هەواییدا دەداتەوە بەمەش هەوای سەر زەوی گەرم دەبێت و بەبێ ئەم کردارەش پلەی گەرمی سەر زەوی زۆر نزم دەبێت و وا دەکات کە ژیان ئەستەم بێت بەڵام بە زیادبوونی پەیتی و نیشتنی ئەم گازە گەرمی پەنگخواردووانە پلەی گەرمی لەوە زیاتر دەبێت کە مرۆڤ توانای بەرگە گرتنی هەبێت و هەروەها دەبێتە هۆی ڕوودانی گیروگرفت لە ژیانی سەر زەویدا. ڕاپۆرتەکان ئاماژە بە زیادبوونی پەیینی دوانۆکسیدی کاربۆن لە بەرگی هەوادا بە ڕێژەی 30٪ دەدەن ومیسان بەبڕی دوو هێند و ئۆکسیدەکانی نایترۆزیش بە بڕی نزیکەی 15٪ زیادی کردووە.

ئەمانەش بوونە هۆی زیادبوونی پەنگخواردنی گەرمی لەبەرگی هەوایی زەویدا، هەرچەندە ئیرۆزۆلەکان هەیە کە یەکێکە لەمادە پیسبووەکانی هەوا دوچاری پیسبوون دەکات ویارمەتیدەر دەبێت لە کەمکردنەوەی پلەی گەرمی بەرگی هەوایی دەدات لە ڕێگەی دانەوەی ڕوناکی چینە بەرزەکانی هەواوە، بەڵام تەمەنی ئایرۆزۆلەکان کورتە و پەیتییەکەیان لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە جیاوازیان هەیە بەمەش کاریگەرییەکەیان کە گەرمی دادەبەزێنن بۆ هەموارکردنی پلەی گەرمی لە چینەکانی هەوادا بەشی پێویست ناکات. بەڵام گازەکان لەبەرگی هەوادا چۆن زیاد دەبن؟ زاناکان پێیان وایە بەکارهێنانی مادە سوتێنەرەکان و چالاکییە مرۆییەکانی دیکە هۆکاری سەرەکین بۆ زیاد بوونی گازەکانی ماڵە شوشەییەکان وەك گازی دوانۆکسیدی کاربۆن، هەرچەندە کردارەکانی ڕۆشنە

پێکهاتن لە ڕووەکدا وشیبوونەوەی مادەهەندامییەکان دەهێند گازی دوانۆکسیدی کاربۆن لە بەرگی هەوادا دەردەکەن بەڵام ئەمانە لە پێش شۆڕشی پیشەسازییەوە لەگەڵ سیستەمە ژینگەییەکاندا بە شێوەیەکی گونجاو بوون، هەموو ئەو گۆڕانانەی لە سەدەکانی ئەم دواییەدا ڕویاندا، هەر لە زیادبونی بەرهەم هێنانی دوانۆکسیدی کاربۆن لە ئەنجامی چالاکییەکانی مرۆڤ وسوتانی وزە بۆ ئیش پێکردنی ئۆتۆمبێلە بچوك و بارهەڵگرەکانەوە بۆ گەرمکردنی ماڵ و شوێنی کارو ئیش پێکردنی کارگە جیاوازەکان، بەرپرسی لە 80٪ی زیادبوونی گازی دوانۆکسیدی کاربۆن بوون بەڵام زیاد بوونی میسان و ئۆکسیدەکانی نایترۆز هۆیەکەی بۆ زیاد بوونی بوون بە بیابان و کۆبوونەوەی خۆڵ و خاشاك پیشەسازییە جیاوازەکان وکانزاسازی و هەندێك گازەکانی وەك کلۆرۆفلۆرو کاربۆنەکان و هایدرۆفلۆر و کاربۆنەکان کە بەهۆی پیشەسازی باغەو پلاستیك وکردارەکانی گەرمکردن وساردکردنەوەوبەستنەوە پەیدا دەبن، دەگەڕێتەوە، دەرئەنجامی هەموو ئەمانەش پلەی گەرمی لەسەر زەوی زیاد دەکات، لەماوەیسەدەی ڕابووردوودا پلەی گەرمی بەڕێژەی 0.45-0.6 پلەیسەدی زیادی کردووە، ئەم بەرزبوونەوەیەی کەوا چاوەڕواندەکرێت زیادتریش بێت، خێرایی بوون بەهەڵم زیاد دەکات و شێی زەویکەمدەکاتەوەو توانەوەی سەهۆڵ لەجەمسەری باکوردا زیاد دەکات، هەروەها توانەوەی ئەو سەهۆڵەیبەسەر ئۆقیانوسیبەستووی باکوورەوەیە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی بڕی ئاوی دەریاوەوانەیە بەشێك لە وشکانییەکەش نقوم بێت یان ژێر ئاو بکەوێت و بۆ بەشێك لە دەریاکان بگۆڕێت.بەمەش کۆمەڵێك مرۆڤ پەناگەیان بۆ ژیان نامێنێت وسەرچاوە خۆراکییەکانیانلەدەستدەدەن، پێوانەکانی ڕێژەی بەرز بوونەوەی بڕی دەریا ئاماژە بەوە دەدەن کە ئاستی ڕووی دەریا لەماوەیسەدەی ڕابووردوودا بەنزیکەی 15-20سم بەرز دەبێتەوە.ئەمانەش هەمووی بەهۆیدەستتێوەردانی مرۆڤ چالاکییە نارێك و ڕێکنەخراوەکانییەوە کە سیستەمە ژینگەییەکان توشی شەکەتی دەکات، ڕویانداوەو کاریشدەکەنە سەردارستان و بەربوومە جیاوازوسەرچاوە ئاوییەکان و هەرەشە لە تەندروستی مرۆڤ وژیانی کێوی دەریاییوسیستەمە ژینگەییەکانی دیکەش دەکات.

لە ڕابردوودا کاتێك ژیان سەرەتایی بوو، گەرمی سەر زەوی بەبڕی وزەی خۆر کە دەکەوتە سەر زەوی و بڕی ڕوناکی خۆری دراوە لە زەوییەوە بۆ بەرگی هەواو بڕی گەرمی پەنگخواردوو لە بەرکی هەواییدا، دیاری دەکرا. لە ئێستاوئایندەشدا بە شێوەیەکیسەرەکی پلەی گەرمی زەوی بە پێی زیاد بوونی چالاکیمرۆڤ لە بەرهەم هێنانی گازە پەنگخواردووەکانیگەرمی ودەرکردنی بۆناو بەرگی هەوا، دیاری دەکرێت. بەم شێوەیە پەنگخواردنیگەرمی لەمڕۆدا بە یەکێك لە خراپترین ئەوەترسییانەدادەنرێت کە هەڕەشە لە بەردەوامی ژینگە لەسەر زەوی دەکات وبەمەش هەڕەشە لە ژیانیسەر زەوی لەمرۆڤ وزیندەوەرانی دیکەوسیستەمە ژینگەییەکان دەکات،دەوڵەتە پێشکەوتووەکان کە دەوڵەتانی پیشەسازین لە دەوڵەتانی دیکە زیاتر ژینگەکەیان زیانی پێگەیشتووە و زیاتردەبنە هۆیبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەسەر زەوی. ئەرکی ئەودەوڵەتانەیە بەکارهێنانی سوتێنەرەکان کەمبکەنەوە وپەیڕەویبنەماکانی کشتوکاڵ و پیشەسازییە خاوێنەکان وپارێزگاریدارستان وسیستەمە ژینگەییەکان کە کاربۆن لەهەواوە هەڵدەمژن بکەن، هەروەها پێویستە هەموو لایەك ڕێکەوتنامەکانی گۆڕانی ئاووهەوا جێبەجێ بکات کە لەساڵی 1992 دا دەرچوو، تەوەرەکانی کەمکردنەوەیبەرهەمهێنانی گازەکانی ماڵە شوشەییەکان (گازە پەنگخواردووەکانی گەرمی) بوو، هەروەها پرۆتۆکۆلەکەی کیوتۆمۆرکرا کەوا پێویست دەکات دەوڵەتە پیشەسازییەکانپێکەوەبگەنە ئامانجی دیاریکراو لە پێناوی سەرخستنیڕێکەوتنامەکە وپرۆتۆکۆلەکەدا.

پەنگخواردنەوەی گەرمی و بەرزبوونەوەی گەرمیلەسەر زەوی کاریگەری گەورەی بۆسەر ژیانلەسەرهەسارەی زەوی هەیەووادەکات ژیانئەستەم بێت. ئەم کاریگەرییەشیبۆسەر مرۆڤ دابەش دەبێت بۆ کاریگەریڕاستەوخۆ کە زیادبوونی پلەیگەرمییەوەدەبێتە هۆیمردن و بڵاوبوونەوەیژمارەیەك نەخۆشی باو لە زیادبوندا دەبن، هەروەها بەرزبوونەوەی پلەیگەرمیدەبێتە هۆیماندووکردنی کۆئەندامی سوڕان و کۆئەندامیهەناسە لەمرۆڤدا، بەرزبوونەوەی گەرمی، گازی ئۆزۆن کە لە چینەبەرزەکاندلەسودە، زیاد دەکات و ژیان لە تیشکی سەروووونەوشەیی دەپارێزێت، بەڵام لە چینە نزمەکانی هەوادا دەبێتە مادەیەکی پیسبووکمەترسیدار و کاردەکاتە سەرسییەکانی مرۆڤ وگیروگرفتەکانی توشبووان بەهەنگەنەفەسی (بەرهەنگ)ی ونەخۆشییەکانی دیکەی سی

زیاد دەکات. ئەمڕۆ زانیارییە ئامارییەکان ئاماژەدەدەن کە ڕێژەی لەناوچووان لەوڕۆژانەی کە پلەی گەرمی بەرزە زیاترە کەواتە چی ڕوودەدات ئەگەر بەدرێژایی ساڵ پلەی گەرمی بەرزبێت؟

هەروەها بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی نەخۆشیە درمەکان کە بە هۆی مێشوولەومێروەکانی دیکەوە دەگوازرێتەوە زیاد دەکات، مەلاریا و تای زەردو هەوکردنی پەردەکانی دەماخ ونەخۆشییەکانی کۆلێراو ژەهراوی بوونی خۆراکی وەك سالمۆنێلا و شیگیلا زیاد دەکەن، هەروەها بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی رودانی ئەوەی پێی دەوترێت بەرکەوتنی خۆر زیاد دەکات، هەروەها دەبێتە هۆی ڕودانی کەوتنەوەی زەرەو زیانێکی زۆر لە سامانی ماسی و نەخۆشییەکانی ماسی زیاد دەکات و زیان پێکەوتنی سلمانە سروشتیەکانی دیکە کەسەرچاوەی ژیانی ڕەگەزی مرۆڤن.

پەنگخواردنی گەرمی ڕووەك و ئاژەڵ دوچاری گۆڕان دەکات لە گۆڤاری (Nature)دا هاتووە کە بەرزبوونەوەی گەرمی بەڕێژەی 0.6 پلەی سەدی لە سەدەی بیستەمدا بووە هۆی دەستپێکردنی زووتری وەرزی گەشە لە ئەوروپا و ئەمریکای باکور بە بەراوردکردن لەگەڵ کاتەکانی پێشووتردا. د.نکی نیلسۆن توێژەرەوەی زانکۆیی وتی: بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی بەیەك پلەی سەدی دەبێتە هۆی قڕبوونی ئەو زیندەوەرانەی کە پێیان دەڵێن توتورا کە پاشماوەی دیناسۆرە قڕبووەکانن، نیلسۆن لە درێژەی قسەکانیدا وتی: بەرزبوونەوەی یەك پلەی سەدی گۆڕان لەو بارودۆخانەدا دێنێتە ئاراوە کە کۆرپەلەی کوڕ یان کچی تێدا گەشە دەکات. توتورا دوا جۆری زیندەوەرانە لە پۆلی خشۆکەکان کە تاکو ئێستا مابنەوەو لە هەمان ئەوماوەیەدا دروست بوون کە دیناسورەکانی تێدا دروست بووەو ئێستاکە لە یەکێك لە دورگەکانی نیوزلەندا دەژی. لەلایەکی دیکەوە ئاشکرابووە ئەومێشوولانەی لەناوچە بەرزەکانی ئاسیاو ڕۆژهەڵاتی ئەفەریقا وو دەوڵەتانی ئەمەریکای لاتینی دەژیان، ئێستاکە لەتوانایاندایە لە شوێنی بەرزتریشدا بژین. ئەوزانایانەی ئەم لێکۆڵینەوەیانئەنجامداوە پێیان وایە بەرزبونەوەی پلەی گەرمی ئەوەدەگەیەنێت کەچارەنوسی هەندێك نمونەی ڕووەکی و ئاژەڵی فەنا بوونە.

ستافی ژینگەیی سەبارەت بە گۆڕانی ئاووهەوا سەربەنەتەوە یەکگرتووەکان ڕێژەی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمییان بە 1.4–5.8 پلەی سەدی مەزەندەکرد بە کۆتایی هاتنی ئەمسەدەیەی ئێستاکە.

-دارستان و زەوییە کشتوکاڵییەکان بەشی هەڵمژینی گازە زیانبەخشەکان ناکەن.

لە ڕاپۆرتێکی زانستی دیکەدا هاتووە کەناتوانرێت پشت بەدارستان و زەوییە کشتوکاڵییەکان لە هەڵمژینی گازە زیانبەخشەکان لە ژینگەدا ببەسترێت، هەروەها ئەگەری کەمکردنەوە یان دابەزینی بڕی دەرچووی ئەوگازانە، تاکە هۆکارە بۆ دابەزینی پلەی گەرمی گۆی زەوی بۆماوەیەکی دورودرێژ. لە ڕاپۆرتێکی نوێی کۆمەڵەی پادشایی بەریتانیدا هاتووە، کە ناتوانرێت ئاستی زەوییە کشتوکاڵی و دارستانەکان کەپێیان دەوترێت قۆزەرەوەی کاربۆن دیاری بکرێت مەبەستیش لەو شوێنانە بۆ هەڵمژینی ئەو داونۆکسیدی کاربۆنەیە کە هۆکاری سەرەکی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی هەوایی دەوری زەوییە.

کۆمەڵەی پادشایی بەریتانی کە ستافێکی سەربەخۆیە لە کۆمەڵێك زانایان پێکهاتووە، ڕایانگەیاند کارێکی پێویستە چاکسازی لە هۆیەکانی جەختکردن لەسەر کاریگەری قۆزەرەوەی کاربۆن بۆسەر بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی بکرێت. بێگومان کەمکردنەوەی بڕی گازی دوانۆکسیدی دەرچوو لە جۆرەکانی بەنزینەوە، هۆکاری سەرەکین لە ڕێگەگرتن لە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی زەوی، پرۆفیسۆر جۆن شیفیرد کە ڕاپۆرتەکەی ئامادەکردووە، وتی: قۆزەرەوە کاربۆنییەکان ئەوانەی قەبارەیان دیاری کراوە، بەشێوەیەکی ڕێژەیی تەنها بۆماوەیەکی کەم کاردەکەن کە چەند سەدەیەك دەگرێتەوە، ئەوەدەگەیەنێت کەناتوانن ببنە یارمەتیدەرێکی سەرەکی لە دابەزینی بڕی دەرچوونی کاربۆن و چارەسەرکردنی گرفتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.

وڵاتانی یەکگرتووی ئەمریکا و یابان وکەنەدا و ئوسترالیادەیانەوێت بەشێوەیەکی باشتر بایەخ بە قۆزەرەوە کاربۆنیەکان بدرێت، بۆبەدیهێنانی ئەوئاستەی کە پرۆتۆکۆلەکەی کیوتۆ بۆ دەرچوونی گازی دوانۆکسیدی کاربۆن دیارییان کردووە. پرۆتۆکۆلەکە دەوڵەتانی پێشکەوتوو کە گازی دوانۆکسیدی کاربۆن دەردەکەن

ناچارکردکەمکردنەوەی ئەم گازە بەڕێژەی 5٪ زیاد بکات هەروەها ڕاپۆرتەکە وتی: ڤۆزەرەوەی کاربۆن و خاك بەڕێژەی 40٪ دوانۆکسیدی کاربۆن هەڵدەمژن، دەشتوانێت تاکو 45٪یش هەڵمژێت کە ئەوپەڕی توانای هەڵمژینییەتی بەڵام تەنانەت ئەم دوا توانایەش تەنها چواریەکی ئەو بڕە پێویستەیە کە بەهاتنی ساڵی 2050 پێویستە هەڵبمژێت بۆ ڕێگەگرتن لە ڕودانی زیادبوونی زۆری پلەی گەرمی، هەروەها زاناکان جەختیان لەسەر ئەوە کردووە کەوانەیە لە ئایندەدا ڤۆزەرەوە کاربۆنییەکان خۆیان ببنە سەرچاوەی دوانۆکسیدی کاربۆن، چونکە ئەم ڤۆزەرەوە کاربۆنیانە ئەو گازانە دەردەکەن کە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وەك گازی میسان هەروەها ڕاپۆرتەکە ئاماژەیدا بە سودی سەرەکی ڤۆزەرەوە کاربۆنییە سروشتیەکان کە لە توانایاندایە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ کارابن، هەروەها دەبنە پاڵنەرێکی دارایی بۆ پاراستنی ژینگە و بەکارهێنانی درێژخایەنی دراستان و زەوییە کشتوکاڵیەکان دابین دەکەن.

-ڕاپۆرتێکی نوێی نەتەوە یەککگرتووەکان مەترسییەکانی پەنگخواردنەوەی گەرمی ئاشکرا دەکات:

لیژنەیەك لە پسپۆڕانی نەتەوە یەککگرتووەکان ڕایانگەیاند کە پەنگخواردنی گەرمی لەسەر گۆی زەوی مەترسیدارە بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەوەی زاناکان پێشتر مەزەندەیان کردووە، هەروەها کاریگەرییەکانی بۆ چەند سەدەیەکی داهاتوو دەمێنێتەوە. ڕاپۆرتەکە ئاشکرای کرد کە گۆڕانەکانی ئاووهەوا دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریاو زیادبوونی پلەکانی گەرمی کە هەڕەشە لە بەرهەمهێنانی کشتوکاڵی دەکات وسەرچاوەکانی ئاو پیس دەکات. هەروەها ڕاپۆرتەکە وەك تەواوکەری ئەو زنجیرە توێژینەوە زانستیانە دادەنرێت کە دەربارەی دیاردەی زیادبوونی پلەی گەرمی بە ئەنجامگەیەنراون.

شارەزایان وا پێشبینی دەکەن کە زیادبوونی پلەی گەرمی 1.4–5 پلەی سەدی دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاوی دەریا لە 9 بۆ 88 سم لە ماوەی 100 ساڵی داهاتوودا، ڕاپۆرتەکە جەخت لەوە دەکات کە پلەی گەرمی لە ماوەی ساڵانی نەوەدەکاندا بەرزبۆتەوە، کە لە ساڵی 1998 دا گەیشتۆتە بەرزترین ڕێژەکانی هەر لە ساڵی 1861 ەوە. ڕاپۆرتەکە پشت بەشیکردنەوەی قەدی دار و کۆلۆنیالە مەرجانییەکان و بەفرو تۆمارگەی مێژووی جەمسەری باکور بەستووە، کە ئاشکرای کرسەدەی بیستگەرمییەکەی بەرزتر بووە بە بەراوردکردن لەگەڵ 1000 ساڵە مەوبەرەوە. لە کۆتایی شەستەکانی سەدەی ڕابووردوو لەو ناوچانەی کە بەفردایدەپۆشێت بەڕێژەی 10٪ بەشێوەیەکی تێبینی کراو لە ناوچە جەمسەرییەکاندا پەنگی خواردۆتەوە، ئەو ماوەیەش بەفر لە هێڵەکانی پانی ناوەڕاست و سەرەوە بەفری تێدا کۆدەبێتەوە بۆ ماوەی دوو هەفتە کەمی کردووە بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەوەی لە پێش سەدەیەکەوە تێبینی کرابوو. ڕاپۆرتەکە ئاماژە بە هۆکاری سەرەکی لە زیادبوونی گەرمی زەوی کە بەهۆی چالاکییە مرۆییەکانەوەیە دەدات.

-بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی زەوی هەڕەشە لە پارووی ژیانمان دەکات:

نەتەوە یەککگرتووەکان ئەرکی بە ئەنجامگەیاندنی لێکۆڵینەوەیەکیان بە کۆمەڵێك لە زانایان سپارد، سەبارەت بە کاریگەری بەرزبوونەوەی گەرمی زەوی. گۆڕانەکانی ئاووهەوا زۆربوونی ڤوڕولیتە وکەمبوونەوەی ئاو لە یەك کاتدا زیاد دەکات وبەروبومە کشتوکاڵییەکان کەم دەکات وەمەترسی تەندروستیش لە سەدەی بیست و یەکدا لە زیاد بووندا دەبێت. کۆمەڵەی حکومی سەبارەت بەپەرەسەندنی ئاووهەوا لە ڕاپۆرتێکی نوێدا کە جنێف بڵاوبۆوە بەناونیشانی (گۆڕانەکانی ئاووهەوا لە ساڵی 2001دا.. کاریگەر و خۆگونجان) دا هاتووە، هەموو ناوچەکانی گۆی زەوی کەوانەیە ڕەنگدانەوەی نێگەتیڤی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی زەوی لە سەریان بەدیار بکەوێت. لە درێژەی ڕاپۆرتەکەدا هاتووە کە دەوڵەتە نەشونماکردووەکان لەم بوارەدا زیاتر فشەڵ و ڤابیلی شکان و لاواز بوون دەبنەوە، کە پێشبینی دەکرێت ڕودانی دیاردەکان بەڕێژەی تاکو ئەوپەڕی تۆمار بکرێن.

ڕاپۆرتەکە ئەوەشی ڕونکردەوە کە بارینی بارانێکی زۆر لە چەندەها ناوچە کە دەوڵەتە پێشکەوتووەکانیش دەگرێتەوە، دەبێتە هۆی زیادبوونی لافاوو وێرانکارییە زەمینییەکان و بەفرینییەکان. هەروەها چەندەها شەپۆلی گەرمی هەموو ناوچەکان دەگرێتەوە کە ڕێژەی مردن زیاد دەبێت و زیان بە بەروبوومەکان دەگەیەنێت. وشکی کە توندو تیژییەکەی لە دەوڵەتە ناوەندەکاندا زیاتر دەبێت، کاردەکاتە سەر بڕی ئاو لە ڕوبارو سەرچاوەکانی ئاو جۆرەکانیان، دەوڵەتانی

باشور دوچاری گێژەڵۆکەی‌کەمەرەیی چڕتروو وشکی و قوڕولیتەی زیاتردەبنەوە. بەڵام ئەو دەوڵەتانەی کەدەکەونە ژێر هێڵی ئیستوائی بە تایبەتی‌بەدەست کە ئاوییەوە دەناڵێنن، بەرزبوونەوەی ئاوی دەریا دەبێتە هۆی دروست بوونی قوڕو لیتە، لافاولەسەر کەنارەکان، بەتایبەتی لەناوچەکانی دەلتاو ئەودەوڵەتانەی دەکەونە سەردورگە پچوکەکان، سەبارەت بە لایەنی ئابوریش لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جیاوازی نێوان باکورو باشور فراوان دەکات لە وڵاتەدوڵەمەندەکانیش‌بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بۆ چەند پلەیەك دەبێتە هۆی زیان و قازانج بەڵام زیادبوونی زیاتر پلەی گەرمی‌تەنها کاریگەری ئابوری نێگەتیڤی‌لێدەکەوێتەوە. لە وڵاتە هەژارەکاندا بە بەردەوامی زەرەرو یانی ئابوری ئاشکرا تۆمار دەکرێت. ڕاپۆرتەکە وتی: زۆربەی ناوچە ئیستوائییەکان و ژێر هێڵی‌کەمەرەیی و

هاتنەوەدواوەیەکی گشتی لە بەروبومە کشتوکاڵییەکاندا بەخۆوە دەبینین‌تەنانەت لەگەڵ بەرزبوونەوەیەکی‌کەمیشدا لە پلەکانی گەرمی هەندێك لەبەربومەکان دوچاری زیان دەبنەوە. سەبارەت بە لایەنی تەندروستیش نەخۆشییە ئیستوائیەکان لە ڕووی جوگرافیاوە هەروەك لە ڕاپۆرتەکەدا هاتووەفراوان دەبێت، لە وڵاتانی باکور ڕێژەی‌مردن بەهۆی گەرمی و وشکی و پیسبوونەوە لە زیاد بوندا دەبن. زاناکان لەم ڕاپۆرتەدا پشتیان بە ڕاپۆرتێکی دیکەبەست کە کۆمەڵێکی دیکەئامادەیان کردبوو لە شەنغهای بڵاویان کردبۆوە ئاماژەیاندا کە پلەی‌گەرمی لەنێوان 5،8،14 پلەدا لەسەدەی بیست ویەکدا بەرزدەبێتەوە، ئاستی ئاوی دەریا لە نێوان 9سم و 88سم بەرز دەبێتەوە،ئامادەکارانی ڕاپۆرتەکە پێیان وایە بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەسەدەی بیستدا کاری کردۆتە سەرسیستمە فیزیایی و بایۆلۆژییە جیاوازەکان لە ناوچەی بەرفراوان لە جیهاندا وگەڕانەوەی بارستاییەبەستووەکان وڕودانی گۆڕان لە ڕەفتاری زیندەوەراندا وگوڵکردنی پێش وەختی هەندێك لە دارو درەختەکان و پێیان وایە لەسەدەی بیست و یەکیشدا بەردەوام دەبێت، بەم شێوەیەهەوانەیە نیوەی بەفرلەسەر چیاکانی ئەلپ لەناوبچن‌لەگەڵ چەندەها جۆر لەوئاژەڵانەی کە قڕبوون هەڕەشەیان لێدەکات. هەروەهالەوانەیە بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەسەدەی بیست و یەکدا ببێتە هۆی ڕودانی‌گۆڕانەکان لە چوارچێوەی بەرفراوان دا لە قۆناغی داهاتوودا کە ناتوانرێت پشتگوێ بخرێت و دەرئەنجامەکەشی‌لەسەر ئاستی کیشوەرەکان و جیهاندا بەرچاو بکەوێت. بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی دەبێتەهۆی ڕودانی هێواش بونێکی گەورە لە تەزووەگەرمەکانی ئۆقیانوسەکان وکشانەوەی بارستاییەبەستووەکان‌گرینلاندا و خۆرئاوای‌جەمسەری باشورلەوانەیە دیاردەی یەکەم ئەوروپای خۆرئاوا بۆ ناوچەی‌بەستوو بگۆڕێت و دیاردەی دووەمیش ئاستی ئاوی دەریا تاکو سێ مەتر لەماوەی هەزار ساڵدا بەرز بکاتەوە کە ژمارەیەکی زۆر لە دورگەو ناوچە کەنارییەکان لەگەڵیدا نقوم دەبن.

-بەربەستەکان دەبنە هۆی پەنگخواردنی گەرمی:

لەوە دەچێت هەوڵدانی مرۆڤ بۆدەستکەوتنی ئاو وهەڵگرتنی زیانی لەسودی زیاتر بووبێت کە وزەی کارەبای لێوە وەرگیراوە زۆر جار بەوەدوەسف دەکرێت خاوێنترین سەرچاوەکانی وزەیە بەڵامەوانەیە ببێتە هۆکارێکی پیسبوون زیاتر لەوەی کە خەڵوز دروستی دەکات و هۆکارەکەشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە حەوزی‌بەربەستەکان ڕووەکی بۆگەن بوو کۆدەکاتەوە، ئەوگازانە دەردەکات کە دەبنە هۆی ڕودانی دیاردەی پەنگخواردنی گەرمی، بەڵام کارێکی‌ئەستەمە قەبارەی‌ڕاستەقینەی ئەوپیسبوونە دیاری بکرێت. کە لە یەکێك لەبەربەستانەوە دروست دەبن، چونکە بەشێوەیەکی گەورە جیاوازییان لەگەڵ یەکتردا هەیە. بەربەستەکان بەیەکێك لە هۆکارەکانی‌گۆڕانی ئاووهەوا دانراوە، لەم بارەیەوە گۆڤاری زانستی نوێ ڕاپۆرتێکی لیژنەی‌نێودەوڵەتی‌سەبارەت بەبەربەستەکان‌بڵاوکردەوە.

-تەکنۆلۆژیای خاوێن:

لایەنگرانی دروستکردنی بەربەرستەکان پێیان وایە پێویستە ئەم کەرتە لە چوارچێوەی تەکنۆلۆژیای خاوێندا دابنرێت بەپێی بەندەکانی ڕێکەوتنامەی کیوتو 1997 تایبەت بەمامەڵەکردن لەگەڵ گۆڕانە کتووپڕییەکانی بەسەر کەشدادێت. زۆربەی زانایان جەخت لەوە دەکەن کە بەڵگە هەیە لەسەر زیادبوونی بەرزبوونەووەی پلەی گەرمی زەوی و یەکێك لە هۆکارە سەرەکییەکانیش چالاکییەمرۆییەکانە بە تایبەتی بەکارهێنانی مادە سوتێنەرەکان. لیژنەکە دەڵێت خاشاکە بۆگەن بووە هاتووەکان لەدارستانەوە هەرکاتێك لافاوەکان بەربەستەکان ڕادەماڵن، خێرا سەر ئاو دەکەون و دەبنە هۆی دەرچوونی دوو گاز کە ئەوانیش دوانۆکسیدی کاربۆن ومیسانە، سەرچاوەکانی دیکەی دروستبوونی ئەم گازە، ئەومادەئەندامیانەیە کە بەرهەمی دێنن وەدەگەنە حەوزی بەربەستەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی بەردەوام بوونی کردارەکە لەناو پەنماو (گەنجینەی ئاو) هەروەها ئاماژە دەدات کەمیسان دەبێتە هۆی پەنگخواردنی گەرمی بە بڕی 20 جار زیاتر لەو بڕەی کەدوانۆکسیدی کاربۆن دروستی دەکات، کاتێك بەشێوەیەکی بەردەوام لە ئاوەوەستاوەکانەوە دەردەچێت.

لەم ڕوانگەیەوە پەنماو (گەنجینەی ئاو) میسانی زیاتر بەرهەم دێنێت بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو بڕەی کە لە ڕووبارە لەبەر ڕۆیشتووەکانەوە دەردەچێت، لیژنەکە وتیان ئەم گیروگرفتە لەوە ئاڵۆزترە کەهەستی پێدەکرێت، زۆربەی ئەو بەربەستانەئەوانەن کە لە ناوچەخولگەییەکاندا هەن، چونکە ئاوی ڕوبارەکان لە قوڕاو خاوێنەکراونەتەوە لە پێش ئەوەی بەربەستەکان دروست بکرێن. ئەوبەربەستەی کە زۆر کاردەکات بەربەستی بالینایە لە بەرازیل کە لە هەندێك شوێندا قوڵاییەکەی لە چوارمەتر تێپەڕ ناکات، هێندی وزەی کارەبایی کە بەرهەمی دێنێت 112 مێگاواتە، وای بۆدەچن کە ساڵانە نزیکەی 3 ملیۆن تەنی لە گازی دوانۆکسیدی کاربۆن لە ماوەی 20 ساڵی ڕابووردوودا کەبەسەر دروستبوونیدا تێپەڕیوە، دەرکردووە لەبەرامبەردا، وێستگەی دروستکردنی کارەبا بە هەمان بڕ لە ڕێگەی خەڵوزەوە تەنها 350 هەزار تەنی لەم گازە دروستکردووە، هەرچەندە توێژینەوەکانی لیژنەی جیهانی بەربەستەکان تەنها ژمارەیەکی سنوردارکەلەبەربەستەکانی چوار وڵات لە خۆگرت، بەڵام لەوبڕوایەدان کە حاڵەتی هاوشێوە لە وڵاتانی دیکەش بەدی بکرێن.

-بەرزبوونەوەی گەرمی زەوی بانگەشەی سەرەتای فەنابوون دەکات گۆڤاری Nature زانستی بڵاویکردەوە کە زاناکان نا ئارامی خۆیان سەبارەت بە گەرمی سەر ڕووی زەوی دەربڕیوە و کارتێکردنە کەی بۆ سەر ژیانی ڕووەکی و ئاژەڵی لە هەموو لایەکی جیهاندادەستی پێکردووەو لە هەندێك ڕوخساری جیاوازەوەئەمانە ئاشکرا دەبن، هەر لە لەناوچونی کۆلۆنیا لەمەرجانییەکانەوە بۆدواکەوتنی وەرزی پاییزو ڕووبەڕووبوونەوەی هەندێك جۆری کیسەڵ بۆ مەترسی قڕ بوون.ناوەندی پلەی گەرمی لە جیهاندا بەڕێژەی 0.6 پلەی سەدی لەسەدەی بیستەمدا، بەرزبۆتەوە، زۆربەی بەرزبوونەوەکە لە سی ساڵی ڕابووردوو ڕوویداوە و کاریگەرییەکەشی لەسەر ژیانی ڕووەکی و ئاژەڵی دەرکەوتووە هەر لە هێڵی ئیستواوە تاکو هەردوو جەمسەرەکان، لەهەمان گۆڤاردا زاناکان ڕایانگەیاند هەندێك جۆری زیندەوەران حوکمی فەنابوونیان بەسەردا دراوە لەوکاتەدا کەململانێ لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیدا دەکەن لەسەرهەسارەیەکی زۆر قەڵەباڵەغ کە هیچ دەروازەیەك بۆ دەرباز بوون بەدی ناکرێت. جیان ریتوالتەر زانای ڕووەکناسی لە زانکۆی هانۆڤەری ئەڵمانی ئاشکرای کرد پلەکانی گەرمی بەڕێژەی 0.6 پلەی سەدی بەرزبوونەتەوەو بەڵگەکان ئێستاکە زۆر ڕون و ئاشکران.لێکۆڵینەوەکە ئاستی مەترسی ئەوگۆڕانە ئاووهەواییەی سەر گۆی زەوی کورت کردۆتەوە لە ڕێگەی خستنە ڕووی چەندئاڕاستەیەکی تەریب لە ڕووەك و باڵندە وگیانلەبەرانی دیکەوماسی.

هەروەها والتەر وتی: ئەم هێڵکارییە جێگەی بایەخێکی گەورەیە هەندێك لە جۆرەکان هیچگومانی تێدا نییە کە دوچاری فەنابوون دەبنەوە، جیاوازی گەورەش لە نێوان ئێستاوسەدەکانی ڕابووردوودا لە ڕووی گۆڕنەکانی ئاووهەواوە وەك سەردەمی بەستوو، ئەوەیە کە ئێستاکە 7 ملیارمرۆڤ لەسەر زەوی دەژین و ڕێڕەوەکانی کۆچکردن بۆ هەندێك لە زیندەوەران ڕێگەی لێگیراوە. گرنگترین ئیندیکەیتەرلەسەر گۆڕانی ئاووهەوا لەناوچوونی ڕووبەری بەرفراوانە لە کۆلۆنیالەمەرجانیەکان لە جیهاندا لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی پلەکانی گەرمی ئاوی ئۆقیانوسەکان، لەهەمان کاتیشدا ڕوخسارەکانی وەرزی پاییزلەسەر دارو درەختەکانی ئەوروپا تێبینیکراوە.

Internet

بەکارهێنانی جین لە چارەسەری نەخۆشیەکاندا

ئەکرەم قەرەداخی

سالآنی 1866 و 1868، سالآنی مەزەگەورەی شۆڕشی بایۆلۆژی سەرتاسەری بوو، شۆڕشێک کە بۆیەکەم جار لە مێژوودا سەرەتاکانی نهێنی ژیان وگواستنەوەی سیفەتەکان لە باوانەوە بۆ وەچەکان دەرکەوت، ئەوەش، کاتێک قەشەی نەمساوی گریگۆر یۆهان مەندل، لە ڕێگای تاقیکردنەوەوە بۆ چەند سالێک توانی نهێنیگواستنەوەیسیفەتەکان لە ڕوەکی پولکەدابدۆزێتەوە، ئەگەرچی وتارەکانی ئەوکاتەی مەندل و دۆزینەوەکانی لەکاتی خۆیدا هیچ بایەخێکی ئەوتۆی پێنەدرا، وەك سەرەتای هەموو شتەکانی دی، بەلام لە سالی 1900دا و پاشئەوەی مەندل خۆی لە ژیاندا نەمابوو، سێ زانا دی فریز (هۆلەندی)، کۆرینز (ئەلمانی)، تیشمارك (نەمساوی) توانیان بە تاقیکردنەوە سەر لەنوێ بە یاساکانی مەندلدا بچنەوەو ولاپەڕەیەکی نوی لە مێژوی زانستدا هەلبدەنەوەو ئەو پیاوە، بکەنە، باوکی زانستێك کە مرۆڤایەتی لەوەوپێش بەخۆیەوە نەدیبو ئەویش زانستی (بۆ ماوەزانی Genetics)بوو، ئیتر لەو ڕۆژەوە ساتێك مرۆڤایەتی دانەنیشتوەو ڕۆژێك تێپەڕنابێت لە ماوەی ئەم 103 سالەدا، کەشتێکی نوێ لەم زانستە گەورەیەدا نەدۆزرێتەوە و نەخرێتە سەر خەرمانی بەپیتی مرۆڤایەتی..

یەکێك لەو بوارە هەرە گرنگانەی ئەم زانستە ئەم سی تا چل سالەی دوایی‌دا بایەخێکی‌لەڕادەبەدەری پێدەداو و بەسەدان سەنتەری توێژینەوەو زانکۆ و کۆلیژی بۆ تەرخان کراوە، ئەندازەی بۆماوەیە بەتایبەتی پاش دۆزینەوە مەزنەکانی هەردوو زانا واتسن و کریك دەربارەی پێکهاتەی کیمیایی بۆماوە (DNA) لە سالی 1953 دا.

دۆزینەوەی پێکهاتەی DNA گەورەترین شۆڕشی زانستی سەدەی بیست بوو، ئەو دوو زانایە توانیان ئەوە بسەلمێنن کە DNA لە هەزارەها یەکەی ورد پێکهاتوە کە پێیان دەلێن نیکلوتید و هەریەکەش‌لەمانە لە فۆسفور و شەکر و تفتی نایترۆجینی پێکهاتون، تفتە نایترۆجینیەکانی (DNA)یش تەنها چوار دانەن کە بریتین لە ئەمانەن، گوانین، سایتوسین، سایمین، و بەپیتەکانی A، G، T،C دیاری دەکرێن، و لە هەموو زیندەوەری ئەم جیهانە گەورەیەدا هەر

ئەم چوارەن دووبارە دەبنەوە، بێ ئەوەی بۆماوەی هیچ زیندەوەرێك لە یەكێكی دی بچێت بە هۆی ئیزبوونە جیاوازەكانیئەم 4 تفتەوە.

جینەکان Genes یەکەی هەرە بچوکنکەوتونەتە سەر DNA، بەڵکو بچوکترینیئەویەکانەن کە DNA پێکدەهێنن.

پاش ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی لە جیهانی جیندا ڕویدا، و گەلێك لەلایەنە شاراوەکانی ئاشکرابوو، ئەمڕۆ تەکنیکیئەندازەی جینی بۆتە یەکێك لە بابەتە هەرە گەورەو دیارەکانی بۆماوەزانی، ئەم تەکنیکە نوێیە،دەتوانیت دەستکاری پێکهاتەی زیندەوەر بکات و لە شێوەیەکەوە بۆ شێوەیەکی دی بەرێت، یا لە گەلێك باری ناهەموار و نەخۆشی ڕزگاری بکات. ئێمە هەم وتارە خێرایەدا، هەوڵدەدەین بە کورتی هەندێكلەولایەنانە ڕوونبکەینەوە.

یەکەم- لابردنی ئەو جینانەی تێکچونیان تێدایە:

ئەم کردارە بە تەواویلەم ساڵانەی دوایدا پەرەی سەند، ئەویش لە ڕێگای نەشتەرکاری کردنەوە دەبێت بۆ ناو ناوکی ئەو خانانەی ئەو جینە تێکچوانەیان تێدایە، و لە ڕێگای بەکارهێنانی زۆر وردی تیشکی لێزەرەوە، ئەو جینانە دەردەهێنرێن کە تێکچوونیان تێدایە، لە پاشدا دەبیندرێت کە هەر گۆڕانکارییەکی خراپ لەو خانانەدا هەبن نامێنن.

دووەم- تێ خستنی جینی جێگرەوە:

لە زۆربەی ئەو حاڵەتانەی کە پێویست دەکات جینە تێکچوەکان لابرێن، خانەکە خۆی ناگرێتەوە و کردارەکان بەشێوەیەکی ڕێکوپێك بەڕێوە ناچن، ناچار دەبێت لە شێوەی ئەو جینانەی لابراون جینی دیکەیان بۆ دابنرێت، ئەو جینانەش یا ڕاستەوخۆ لە زیندەوەری دیکەوەدەردەهێنرێن یا بەڕێگای کلونکردنەوە دروست دەکرێن و دەخرێنە ئەو شوێنانەی جینەکانیان لابراوە، هەندێك جار DNA ئەو خانانە بەرگری بەرامبەر بە جینە نوێیەکان دەکەن و لەناویان دەبەن، گرنگی و بایەخی سەرەکی هەم تەکنیکەدائەوەیە کە کارەکەبەشێوەیەکی وا ڕاپەڕاندن بدرێت کە هیچ بەرگرییەك لە خانەکەدا بەرامبەریان پەیدا نەبێت.

سێیەم- گۆڕانکاری سەرتاسەری DNA:

لە هەندێك جاردا، ناو خانەکە، ئەو جینۆمەی تێی تێدایە، بەتەواوی تێکچوە، یا گۆڕانکارییەکی وای بەسەردا هاتوە کە نەتوانن بەڕێکوپێکی کاری خۆیانئەنجام بدەن،لەم حاڵەتەدا هیچ چارەیەك نیە دەبێت سەرتاسەری جینۆمی ناوخانەکە (واتە کۆی هەموو جینەکان) بگۆڕین. وئەمەش تەکنیکێکی وردە و پێویستیبەوە هەیە کە جینۆمی دیکەی لە خانەی وەك خۆی، یازیندەوەریدیکەوە بۆ پەیدا بکرێت یا لە ڕێگای کلۆنکردنی ئەو جینۆمانەوە وئەوسا بەکاربهێنرێنەوە لەو خانەیەدا، کەئەمە زۆربەی جار لەکاتی

پەیدابوونی وەرەمی شێرپەنجەییدا ڕوودەدات.

چوارەم: دانانی جینی نوێ بۆ کاری نوێ:

هەندێك خانەی زیندەوەر لەتواناياندا نیە فەرمان و کاری تایبەتی جێبەجێ بکەن، کە زۆر پێویستە بیکەن، هۆی سەرەکی ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ نەبونی کۆمەڵە جینێك لەوخانەیەدا کە ئەو فەرمانە جێبەجێ دەکەن، بۆیە زانایان لەم ساڵانەی دوایدا بیریان لەوەکردەوە، کە دەتوانرێت هەندێك جینی نوی بخزێتە ئەو خانایەوەو کردارە فسیۆلۆژییەکانی خانەکەی پێ تەواو بکەن، یا بە مەبەستی زیادکردنی فەرمانی دیکە. دیسانەوە کێشەی سەرەکی ئەم خانانەش هەڵەوەدایە کە هەندێك جار DNA ئەو خانانە، ئەو جینە نوێیانە ڕەتدەکەنەوە و بەرگریان دەکەن، و فڕێیان دەدەنەدەرەوە کاری سەرەکی تەکنیکی ولەوەدایە چۆن بتوانرێت کارەکە بێ بەرگری ئەنجام بدرێت، چۆن ئەو جینانە لە جینۆمی خانەکە خۆیدا، یا لە جینۆمە نوێیەکەدا بدۆزرێتەوە کە ئەنزیمی بەرگریکردن دروست دەکەن بۆ ئەوەی لابرێن و نەهێڵرێن.

پێنجەم-بەرزکردنەوەی ئاستی لاوازی جینەکان:

هەموو جینێك لە خانەدا بۆ ئەوەی کاری خۆی بکات پێویستی بەوە هەیە وزەیەکی دیاریکراوی خۆی هەبێت بۆ ئەوەی ئەو ئەنزیم و پرۆتین یا هۆرمۆنە تایبەتیانە دروست بکات کە کارلێکە جیاوازەکانی خانەکەو میتابۆلیزم و بارە فسیۆلۆژیەکان دروستدەکەن. بەڵام لە هەندێك خانەدا- لە ئەنجامی ڕووداوێك دا، یا پیربوونیشانەکاندا-یا گۆڕانکاری فسیۆلۆژی هۆرمۆن وئەنزیمەکاندا، هەندێك لە جینۆمی ئەو خانانە لەتواناياندا نیەبەتەواوی کارەکانیان جیبەجێ بکەن لەبەر نەبوون یا لاوازی وزەی پێویستیان- بۆیە زاناکان پاش دیاریکردنیئەم بارە ئاستی وزەیئەو جینانە بەرزدەکەنەوە بۆئەوئاستەی کە لەتواناياندا هەبێت کردارە فسیۆلۆژیەکان ئەنجام بدەن، بە دروستکردن و پێکهێنانیئەنزیم و پرۆتینی پێویست.

نەبون یا لاوازی وزە لە جینۆمدا دەبێتە هۆی هەڵوەشاندنی هەردوو شریتەکەی DNA لە یەکتری و پچڕاندنیبەندە هایدرۆجینیەکان لەو ناوچەیەدا ون بوون و نەمان و لەناوچوونی ئەو جینانە و لەپاشدا پەککەوتنی خانەکە.

ئەمڕۆ لە ڕێگای بەکارهێنانی ئەم تەکنیکە نوێیەوە، ئاستی وزەیان تێدا بەرزدەکرێتەوە، کەئەوەشبەم ڕێگایانە ئەنجام دەدرێن:

1- تێخستنیکۆمەڵە جینێکی نوێ بۆ دروستکردنی ئەو ئەنزیمانەی کە وزە بەرزدەکەنەوە تیایاندا.

2- لابردنی ئەو جینانەی تۆکسین وژەهر لە خانەکەدا دروستدەکەن، ودەبنە هۆی لاوازی وزەی جینۆمەکان و یا مردنیان لە پاشدا تێخستنیکۆمەڵە جینێکی دی کە کارەکان ئەنجامدەدەن بێئەوەی ژەهر لەخانەکەدا دروست بکەن، یا کۆیبکەنەوە.

3-گۆڕینی جینەلاوازەکان: ئەم تەکنیکەش بۆ ئەوەی هەر جینێك ئاستی وزەی لە ئاستی ئاسایی کەمتربوو، لابرێت و لە بریتیئەوانە، جینی نوێیوزە بەرز دادەنرێت، لە هەموئەم حاڵەتانەدا پێویستە ڕەچاوی ئاستی وزە لە خانەکەدا بکرێت کە نابێت لە ئاستی ئاسایی بەرزتر بێت.

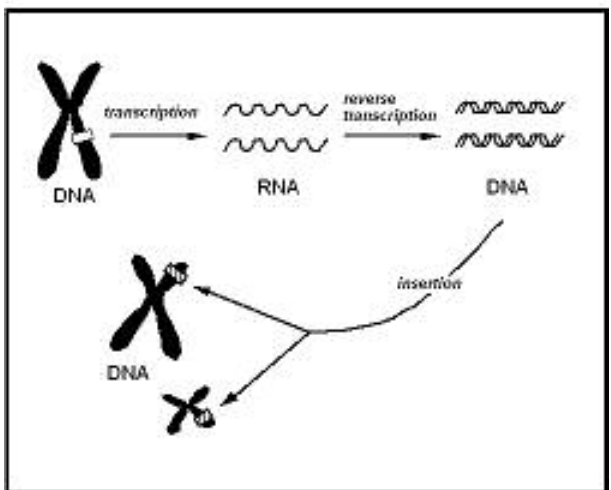
مرۆڤ و تەکنیکەکانی ئەندازەی جینی

لەم ساڵانەی دوایدا، هەندێك لەو تەکنیکانەی بە مەبەستی گۆڕانکاری لە باری فسیۆلۆژی و بۆماوەیی خانەکاندا لەسەر گیانەوەران و ڕوەك ئەنجامدەدران، ڕویان کردە مرۆڤ بە مەبەستی چاککردنەوەی ئەو تێکچون یان پەککەوتنانەی لە هەندێك لە جینۆمی خانەکانی مرۆڤدا دروست دەبن کە دەبنە هۆی لاوازکردنی کردارەکانی میتابۆلیزم و تێکچوون لە بارە کیمیاییەکانی خانەکاندا و لە پاشدا زۆربون یاکەڵەکەبوونی ژەهر تیایاندا. ئەوەی کە زۆرتئەم تەکنیکەی بەرەوپێشەوە برد، هەوڵە یەك لەدوای یەکەکانی زانایانی بوارەکە بوو بۆ دۆزینەوەی نەخشەی جینۆمی مرۆڤ کە لە سەرەتای 1998دا بەشێکی هەرە گەورەیئەنجام درا، لەبەرئەوەی هەموو ئەو تەکنیکانەی بۆ مرۆڤلەمبارەیەوە ئەنجام دەدرێن پێویستیان بە نەخشەی جینۆمییەکەیەکەی خانەکانە. ئێستا نەتەوە یەکگرتووەکان خۆی سەرپەرشتی ئەو تیمانە دەکات کە ئەم کارانە ئەنجام دەدەن، واتە لابردن، زیادکردن، تێخستنی جینی نوێ، بەرزکردنەوەی ئاستی وزە لە خانەکانی مرۆڤدا بە مەبەستی چاککردنەوەی تێکچوونەکان و نەهێشتنی ئەو نەخۆشیانەی لێیانەوە پەیدادەبن، ئەمەی خوارەوە کورتەیەکی ئەو هەوڵانەیە:

یەکەم: بواری وەرەمە شێرپەنجەییەکان:

بایۆلۆژی شێرپەنجە لە تێکچوونی DNA خانەکاندا خۆی دەبینێتەوە، تێکچونی DNA ئەم خانانە بەگەلێك هۆکار ڕێزبەندی نیکلوتیدەکان بەشێوەئاساییەکەی لەدەستدەدەن و شێوە بەندی دیکە وەردەگرن، کە لە ئەنجامی باری نا ئاسایی لەو خانانەدا پەیدا دەبێت ودەبێتە هۆی پەیداکردنی وەرەمی پیس Malignant tumer.

ئەم وەرەمانە سەرەتای تێکچونە شێرپەنجەیەکانن

Retroposon formation

هەندێك جار تێکچوونی DNA خانەکان لە ئەنجامی هاتنە ناوەوەی ڤایرۆسی تایبەتی شێرپەنجە بۆ ناوخانەکان ڕوودەداتئەم ڤایرۆسانە DNA خانەبنەڕەتیەکە تێکدەدەن و بە DNA خۆیان لە خانەکەداکاردەکەن، یا دەنوسێن بە DNA خانەکەوە، یا بەشێك لەو DNA دەشکێنن، DNAکەی خۆیان دەخەنە جێگەی هتد... ئەم کردارانە هەریەکەیان بارێکی وەرەمی شێرپەنجەیی یا تێکچونێکی بنەڕەتی لەو خانانەدا دروست دەکات، چارەسەری جینی نوێ، یا بە کوشتن و نەمانی ئەو خانە وەرەمیانە دەبێت بە ڕێگای مادەی کیمیایی، یا لێزەر یا لابردنی نەشتەرگەری کە ئەمە هەرهەموویان کۆنن، و تا ئێستاش پەیڕەوی دەکرێن، بەڵام تەکنیکی نوێ گۆڕانکارییە لە جینۆمی خانەکاندا بە لابردن، یا زیادکردن، یا تێخستنی جینی نوێ بۆ ناو خانەکە کە بەرگەی ئەو گۆڕانکاری و تێکچونانە بگرێت، و لە زۆربەی حاڵەتەکانیشدا، جینۆمی نوێ، جێی جینۆمی کۆنی خانەکان دەگرێتەوە بۆئەوەی لە کاتێکدا خانەکان دابەش دەبنەوە، خانەی ئاسایی، دور لە شێرپەنجە ووەرەم دروستبکەنەوە، هەروەها ئێستا جینۆمی ئەو ڤایرۆسانە دەگۆڕن، بە دانانی جینی نوێ لە ناویاندا لە ماوەی کەمتر لە 2 چرکەدا بۆئەوەی سیفەتی لەناوبردن و دروست کردنی وەرەمیان لێ دوربخەنەوە کە ئەمە باسێکی زۆر درێژە و پێویسی بە وتارێکی سەربەخۆ هەیە.

2-دڵ و جینۆمی نوێ:

لەو کەسانەی کە دیوارە ماسولکەییەکانی دل لاواز دەبن، یا کاری خۆیان بەباشیئەنجام نادەن، یا زۆر خێرا گرژ دەبن و کەمترخاودەبنەوە هتد...

ئێستا لە ڕێگایئەم تەکنیکە نوێیەوە ئەو جینانە دەست نیشان کراون کە کار لەو دڵە ماسولکانەدا Cardiac Muscle ئەنجامدەدەن کە پەکیان کەوتوە و کارەکان بە باشیئەنجام نادەن، بەوەی کە سەرلەنوێ جینی نوێیان تێ بکەن و جینۆمەکانیان نوێ بکەنەوە، ئەمە سەرەڕای ئەوەی لەم ساڵانەی دواییدا کارەکە هەر بە دیوارەکانی دڵەوە نەوەستاوە بەڵکو بەرەو ڕیشاڵەکانی دڵیش چووە، هەر تێکچونێك لە کاری ئەو ڕیشاڵانەدا هەبێت، دەتوانرێت لە ڕێگای تێخستنی جینی نوێوە ژیانێکی نوێیان بە

بەردا بکرێت.

3-کەمکردنەوەو لابردنی نیشتوەکان:

لە ئەنجامی میتابولیزی خۆراکدا گەلێك مادەی تایبەتی لەناو لولەکانی خوێندا دەنیشن، دەبنە هۆی تەسك کردنەوەی ئەو لولانە، هەندێك جار خڕۆکەی شکاوی خوێن و گەلێك لە ڕیشاڵۆچکەکانیش ئەو کاردەکەن، ودەگەنە ناو دل و سەر زمانەکانیش، تەکنیکی نوێ ئێستا بە دانان و تێ خستنی

چەند جینێك دەبێت بۆ ناو ناوپۆشی ئەو لولانە، یا زمان و بەستەرەکانی دڵ، کە کاردەکەن بۆ دروستکردنی کۆمەڵە ئەنزیم و مادەیەکی کیمیایی کە ئەو نیشتوانە بتوێنێتەوە بەوە خوێن و دڵ و لولەکانیان لێ پاكدەکەنەوە.

4-زیادکردنی پێکهاتەکانی خوێن:

وەك ئاشکرایە خوێن، لە خڕۆکەی سوراو سپی و خەپلەکان و پلازما پێکهاتوە، لەناو خڕۆکەی سوریشدا مادەی هیمۆگلۆبین هەیە کە رۆڵێکی سەرەکی هەیە لە گواستنەوەی ئۆکسجین بۆ ناو شانەکانی لەش و دەرکردنی دوانۆکسیدی کاربۆن لێیان.

هەرکەمیەك، یا تێکچونێك لەو پێکهاتانەدا دەبێتە هۆی تێکچوون لە کارە فسیۆلۆژیەکانیاندا. بۆ نمونە کەمی هیمۆگلۆبین، یا خڕۆکەی سور، نەخۆشیە جۆربەجۆرەکانی کەم خوێنی لێدەکەوێتەوە، کەمبوونەوەی خڕۆکەی سپی دەبێتە هۆی دابەزینی بەرگری لەش، بۆیە ئێستا لە ڕێگای تەکنیکی ئەندازەی جینەوە، ئەو جینانە هەڵدەبژێرین کە بەرپرسی دروستکردنی ئەو پێکهاتوانەن ودەیانخەنە ناو مۆخی‌ئێسکەوە یان خڕۆکەی سورەوە بۆ دروستکردنیان و زیادکردنی ژمارەی هەریەکێکیان کە پێویست بکات، هەمان کاریش بۆ زۆرکردنی هیمۆگلۆبین ئەنجام دەدرێت، و جینی تایبەتی بۆ زیاد دەکرێت.

5-خوێنی پاڵفتە

ئەمڕۆ لە ڕێگای ئەم تەکنیکە نوێیەوە کە لە ژێر توێژینەوەدایە لەدەرەوەی لەش و لە ژێر هەلومەرجێکی دیاریکراوی‌تاقیگەیی‌دا ئەو جینەجیاوازانە بەکار دەهێنرێن کەدەبنە هۆی دروستکردنی خوێن و بەشەکانی، ئەم خوێنە هیچ جۆرە میکرۆبێکیان تێدا نیە، لەپاشدا خوێنەکۆنەکە ڕادەکێشرێتەدەرەوەو ئەم خوێنە نوییەی لە جێگادا دادەنرێت. بەوە مرۆڤەکە لەو میکرۆبانەی یا لەو مشەخۆرانە ڕزگاری دەبێت کە ژیانی هەراسانکروە یا هەندێك لەو جینانەی کە توانای دروستکرنی مادە لەناوبەرەکانی میکرۆبیان هەیە، دەخرێنە ناو خوێنەکە خۆیەوە بەوەش کەسەکە ڕزگاری دەبێت لەو میکرۆبانە، بێ ئەوەی هیچ دەرمانێکی زیانبەخش بەکارهاتبێت.

6-جینەکانی خوێن مەیین:

ژمارەیەکی زۆری مرۆڤ لە سەرانسەری جیهاندا دەناڵێنن بەدەست نەمەیینی خوێنیانەوە لە کاتی برینداری و زامداری و خوێن، پژاندا. ئەمانە یەکێك یا چەند دانەیەکیان لەو هۆکارانە کەمە کە دەبنە هۆی خوێن مەیاندن وەك هۆکارەکانی AHF (Anti Heamophilic Factor) واتە هۆکاری دژە هیمۆفیلیا. کە بە هۆکاری ژمارە 8 ناودەبرێت لە کۆی 14 هۆکار کەئەم حاڵەتانە دروستدەکەن.

ئەمڕۆ لە ڕێگای‌ئەم تەکنیکە نوێیەوە، ئەو جینانە یا ئەو جینۆمانە دەست نیشانکراون کە هەریەك لەو 14 هۆکارە دروستدەکەن، لە حاڵەتی کەمی یا نەبوونی‌هەریەکێکیاندا، دەتوانرێت جینی تایبەتی‌ئەو هۆکارەیان تێ بکرێت و بارە نا ئاساییەکەیان چارەسەربێت.

7-لابردنی کلۆ و مەیوەکانی ناو خوێن:

کلۆ بوونی خوێن، یا دروستبونی پارچەی ورد وردی مەییو لە خوێندا، دەبێتە هۆی گرتنی مولولەکان ئەوە دروست دەکات کە پێی دەڵێن جەڵتە ئەم جەڵتانە ئەگەر لە مولولە وردەکانی ناودیوارەکانی دڵ، یا ناو دەماخدا بوون دەبنە هۆی وەستان و پەککخستنیان، کە زۆر جار بە مردن یا بە ئیفلیجی بەشێکی لەش کۆتاییان دێت، ئەمڕۆ لە ڕێگای ئەندازەی‌جینەوە، هەندێك لەو جینانە دەستنیشانکراون کە لە توانیاندا هەیە مادەی وا دروست بکەن و ئەو کلۆ یا مەیوانە لەناوبەرن، بێ گومان کارەکە زۆر ئاسان نیە و میکانیزم و پرۆسەیەکی ئاڵۆزی هەیە و پێویستی بە وتارێکی سەربەخۆیە،بەڵام گرنگئەوەیە مرۆڤایەتی ئەمڕۆ لەتوانایدا هەیە ئەم کارە جیبەجێ بکات و لە کێشەیەکی زۆر گەورە ڕزگاری ببێت. شایانی باسە لەوەپێش، قەستەرە، مادەی کیمیایی، کارەبا، کایەی موگناتیسی، تیشك هتد... بەکار دەهات و تا ئێستاش هەر بەکاردێن‌بەلام ئەم ڕێگا نوێیە، لە هەمویان سەرکەوتوتر دەبێت بە تایبەتی ەم چەند ساڵەی دوایدا.

8-زاوزێ و تەکنیکی نوێی جین:

ئەو نێرانەی کێشەیان لە ژمارەی تۆو، یا ئەو مێیانەی کێشەیان لە ژمارەی هێلکەدا هەیە، یائەوانەی تۆوەکانیان تەواونیە، یائەوانەی تۆوەکانیان بە مردویی دروست دەبن، یائەوانەی تۆوەکانیان توانای جوڵەیان کەمە، یا نیە، یا

ئەوانەی ئـەنزیمی (هیا لویورانیـك) دا هەیـە کـە ئـەنزیمی سمینــی هێلکەیــە و بەهۆیــەوە تۆوەکــە دەچێتــە نــاو هێلکەکەوە، هتد....

ئەمڕۆ بەهۆیئەم تەکنیکە نوێیەوە، هەر حاڵەتە بە جیا چارەسەری تایبەتی خۆی دەکرێت واتە بۆ نمونە:ئەوانەی تۆواوە بۆریچکەکانی گونیان توانای دروسـتکردنی ژمـارەی تەواوی تۆویـان نیە، لـە ڕێگـای تێخسـتنی ئـەو جینانـەی بەرپرسن لە دروستکردنی تۆو پێکهێنەکان بۆ ناوگون، تـۆوی نـوی بە ژمارەیـەکی زۆر دروسـت دەبێـت، یــا ئـەو ژنانـەی هێلکەی تەواویان نیە، یا هێلکەکانیان پەککەوتون، بەهەمان ڕێگە، لە ڕێگەی جینی دروستکەری هێلکە پێکهێنەوە بۆ ناو چیکلدانەی گـراف لـە هێلکەداندا، ئەو کێشەیە نـامێنێت، هەمان کرداریش بۆ جینی تایبەتی ئەوانەی کەمی هۆرمۆنی مـێ (ئیسترۆجین) یا هۆرمۆنی سـکپڕی (پرۆجسترۆن) یا لـە نێردا هۆرمۆنی تیستۆستیرۆنیان هەیـە، لـە ڕێگـای دانـان و تێخسـتنی ئەو جینانەوە بۆنــاو خانـەکانی هێلکەدان یـا گونەوە کێشەکەیان نامێنێت هتد...

9-کۆئەندامی بەرگری لەش و جینەکان:

لەناو جەستەی مرۆڤدا بەسەدان مادەی تایبەتی هەن کە لەلایەن خانەی تایبەتیەوە دەردەدرێن بۆ بـەرگرتن لـە لـەش دژی ئـەو میکرۆبانـەی دێنـە ناویـەوە، هەرکەمییـەك یــا تێکچونێكلەمادانەدا دەبێتە هۆی زاڵ بوونی میکرۆبەکە و بڵاوبوونەوەیان بەناو لەشدا ولەپاشدا خستنەوەی نەخۆشی تایبـەتی. ئـەمڕۆ، لـە ڕێگـای نەخشـەی جینۆمـی مرۆڤـەوە توانـراوەیەکەیەکەی جینـی بەرپرسـی هەریـەك لـەو مـادە کیمیاییانە بدۆزرێنەوە کەدەتوانـن دروسـتیان بکـەن، لـە حاڵەتی کەمی، یا نەبونیهەریەکەیاندا دەتوانرێت جینیئەو مادەیە بخرێتە ناو جەستەی مرۆڤەوە، و ڕاستەوخۆ دەست بکـات بە کـاری دروسـتکردنی مـادە بەرگرییەکـە، نمونـەی ئەمانەش زۆرن وەك هەموو ئەو دژە تەنانەی خانە جیاجیـانی لەش دروستیدەکەن وهەریەکەیان ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە لە کوشــتن و لــەناوبردنی میکرۆبـەکاندا. ئەمــە ســەرەڕای تێخسـتنی جینی تایبەتی بە ئینتـەرفیرۆن کە بە کـوژەر و لەناوبەری ڤـایرۆس لـە لەشدا دادەنرێـت، ئێسـتا تـەکنیکی جینــەکانی بــەرگری، لــە هــەموو تەکنیکــەکانی دیکــە پێشکەوتووترەو بە تەکنیکێکی سەرکەوتوو دادەنرێت.

10-کۆئەندامی دەمارو جینەکان:

کۆئەندامی دەمـار لـە مرۆڤـدا لـە سـێ بەشـی سـەرەکی پێکهاتوە:

ناوەندکۆئەندام C.N.S، چێوە کۆئەندام P.N.S، خۆیە کۆئەندام A.N.S.

ئەمکۆئەندامانە پێکەوە کـاردەکەن فەرمانەکانیان لەیەك شێوەی ڕێکوپێکدا دەگونجێنن، مێشك کە بە شێکە لە دەماخ، کارە خۆویستەکان و بەشێك لە کارە خۆنەویستەکانی جەستە جێبەجێ دەکات، دەمارەکانیش گەیەندەری ڕاگەیاندنەکان و وەڵامەکانن، هەر تێکچونێك لە بەشانەی ئەمکۆئەندامـە دا ڕووبـدات کاریگەرییـەکی زۆر خـراپ دەکاتـە سـەر جەسـتە، بەشی زۆری تێکچوونەکانیش دەگەڕێتەوە بۆ ئـەوەی چەند خانەیەكلەناوچەیەکی دیاریکراوی دەماخ، یا درکە مۆخ، یا دەمارەکـانی جەسـتەدا لــە کاردەکــەون یــا لاوازدەبــن و کارەکانیـان ئەنجام نادەن، ئێسـتا لـە ڕێگـای ئەم تەکنیکـە نوێیەوە، زانایـان کاریـانکردوە بـۆ گۆڕینـی ئـەو خانانـە، بەخانـەی نـوێ، لـە ڕێگـای گۆڕینــی جینۆمــی خانـەکان، بەجینۆمی نوی، یا دۆزینەوەیئەو چەند جینەی کارەکانیان لەو شوێنانەدا بەباشیئەنجام نادەن، بەجینۆمی نوێ، لەم ساڵانەیدوایشدا کلۆنکردن بوە بە ڕێگایەکی سەرکەوتو بۆ

ئەم کارە، وەك ئەوەی ئەو چەند خانەیەی لەناوچون کلۆن دەکرێن لەدەرەوەی لەش، لە پاشدا کلۆنکردنەکەیان دەخرێتە جێگەیئەوانەی لەناو چوون، و زۆر بەوردی ئەم کارە ئەنجام دەدرێت و چاودێریان دەکرێت تا ماوەیەکی باش. زۆربەیئەو حاڵەتانەی پێویست بە گۆڕینیجینۆم، یا جینەکان دەکات، حاڵەتەکانیئەلزایمەر، بیرچوونەوە، لاوازی بەشێکی مێشك، ئیفلیجی، ئیفلیجی مێشك، فێ، هەندێك لەو نەخۆشیە دەرونیانەی شوێن پێیان لە دەماخدا دۆزراوەتەوە وەك هەندێك لە جۆرەکانی شیزوفرینیا، نوراستانیا، پایانورا هتد....

سەرەڕای گۆڕینی دەستەی جینۆمی ئەو خانانەی کە وەرەمی دەماخیان دروست کردوە، بێ گومان ئەم کارە لە کارە هەرە گرانەکانی نەشتەرگەرییە و سەرەڕای پزیشکی شارەزا، پێویستی بە زانای بایۆلۆژی، و بۆماوە هەیە کە شارەزای تەواویان لەم تەکنیکەوردەدا هەبێت. ئەمە سەرەڕایئەوەی ئێستا زانایان کاردەکەن کە بتوانن هەندێك لە خانەکانی دەمار وا لێ بکەن کە توانایدابەشبوونیان هەبێت بۆئەوەی ساغەکان جێگایپەککەوتووەکان بگرنەوە، چونکە ئاشکرایە دەمارەخانە دابەش نابن و هەر لە دوای کۆرپەلەییەوە ئەو توانایەیان نامێنێت.

11-گورچیلە و جینەکان:

کردارەکانی پاککردنەوەی خوێن لە ڕێگای گورچیلەکانەوە دەبێت، بۆ جیاکردنەوەی مادە زیانبەخشە نایترۆجینیەکانی وەك یۆریا. بەهۆی ئەوەی گورچیلەکان هەزارەها یەکەیپاکەرەوەیان تێدایە کە پێیان دەڵێن نفرۆن، ئەم نفرۆنانە، ڕاستەوخۆ لەوخوێنەی دەچێتە ناویانەوە، هەرمادەیەکی زیان بەخشی تێدابێت دەیپاڵێون و فڕێی دەدەنەدەرەوە.

کارەکانی ئێستا بۆ هەر تێکچونێکی گورچیلەیی، بریتیە لە دەرهێنانیئەو گورچیلەیە، و لە هەندێك جاریشدا گۆڕینی بە گورچیلەیەکی بەخشەر، بەڵام لەپاش ئەو تۆژینەوە زۆرانەی لەسەر نەخشەی جینۆمی گورچیلە و یەکەکانی کران، دەرکەوت لەتوانادا هەیە دەستکاریدەستەی جینۆمی هەر خانەیەکی پەککەوتوی ئەوکۆئەندامە بکرێت، بۆ وێنە خانەکانی توێکل یا کرۆکی گورچیلە، یا نفرۆنەکان، یا حەوزی گورچیلە، هەر بەشێکی دی،ئەوکاتە جینۆمە پەککەوتوەکە دەگۆڕێت بۆ جینۆمێکی نوی کە لە وخانانەدا بە تەواوی کاری خۆیان دەکەن و فرمانەکان سەر لەنوێ ڕاستدەبنەوە.

ئێستا هەوڵێکی زۆر دەردێت بۆ کلۆنکردنی هەندێك بەشی گورچیلە لەدەرەوەی جەستە، لە پاشدادانانەوەیان لە شوێنیئەوانەی پەککەوتون، وەك کلۆنی نفرۆن، یا هەندێك خانەی توێکڵی گورچیلە هتد..

12-جگەر و جینەکان:

ئاشکرایە جگەریەکێکە لە بەشە پابەندە هەرە گرنگەکانی کۆئەندامی هەرس و ڕۆڵێکی زۆر گەورەی لە ژمارەیەکی زۆر فرمانی تایبەتی دا هەیە، وەك دروستکردنی مادەی زراو، هیپارین، پرۆسرۆمبین Prothrombin، فایبرینۆجین Fibrinogen ڕزگارکردنی خوێن لە مادە پاشەڕۆکان، کۆکردنەوەی شەکر لە شێوەی کلایکۆجیندا هتد...

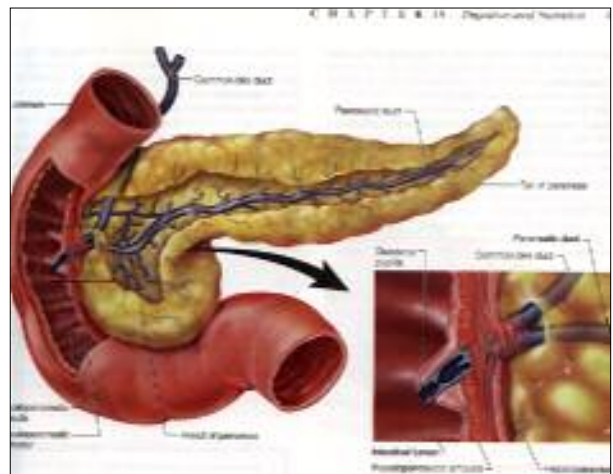
تێکچوونی هەریەکێك لەو فرمانانە لە ئەنجامی تێکچونی جینۆمی چەند یا کۆمەڵە خانەیەکی جگەرەوە دەبێت، ئەمڕۆ زاناکان پاش کارکردنێکی زۆر لەسەر نەخشەی جینۆمی مرۆڤ، هەوڵێکی زۆریاندارە بۆ دەستنیشانکردنی نەخشی جینی جگەر و بەشەکانی و لە ڕێگای ئەو نەخشەیەوە،دەتوانن دەستکاری و گۆڕانکاری لە جینۆمی هەر خانەیەکی جگەریدا کەبیانەوێت بیکەن، وەك ئەو خانانەی لەزراودا، مادەی زراو دروست دەکەن، یا ئەوانەی ڕۆڵیان لە مەیاندنی خوێندا لەدەرەوەی لەش هەیە، یائەوانەی نایەڵن خوێن لە ناولەشدا بمەیەت..ئەمە سەرەڕایئەوەی کارێکی زۆر دەکرێت بۆ کلۆنکردنی

سەرتاسەری جگەر لەدەرەوە و لە پاشدا دانانەوەی لە جێگەی جگەرە میلاکەکە، هتد...

ئەمە سەرەرای ئەوەی کە زۆرجار بەهۆی یەکێک لە ڤایرۆسەکانی A,B,C,D,E,F هەوکردنی جگەری ڤایرۆسیەوە، جگەر زۆر زیانی پێ دەگات و توشی هەوکردن دەبێت و فرمانەکانی تێک دەچێت. ئێستا زاناکان خەریکی کلۆنکردن و دانانی کۆمەڵە جینۆمێکن کە بتوانن لە جگەردا بەرگری دژی ئەو ڤایرۆسانە دروست بکەن واتە هەر یەکێك لەو ڤایرۆسانە کە هاتە جگەرەوە، لە ناوی بەرن و نەهێڵن کارەکانی خۆی بکات.

13-کۆئەندامی هەرس و جینەکان:

کۆئەندامی هەرس مەڵبەندی وەرگرتن و هەرسکردن و مژینی خۆراکە، زۆربەی زۆری ئەم کارانە لە رێگای دەردانی برێکی دیار لەئەنزیمەکانی هەرسەوە جێبەجێ دەکرێن، هەر گۆرانکارییەك، یا کەمیەك، یا نەبونی یەکێك لەو ئەنزیمانە تێکچونێکی دیار لەکۆئەندامەکەدا دروست دەکەن، ئەمە سەرەرای ئەوەی کە لەوانەیە بەهۆی تێکچونی جینۆمی هەندێك خانەی کۆئەندامەکەوە هەر لە دەمەوە تا کۆم، برین دروست ببێت وەك برینەکانی گەدەو ریخۆڵە، هتد... ئەمرۆ لە هەموو ئەو بارانەدا، بەزۆری دەرمانی کیمیایی یا نەشتەرگەری بەکاردێن، سەرەرای ئەوەش کە بەردەوام ئەم کۆئەندامە بەرهاتنە ژورەوەی میکرۆب دەکەوێت و توشی زیان دەبێت بەهۆی خواردنەوە.

ئەوەی زاناکان بیریان لێ کردۆتەوە چاککردنەوەی جینۆمی ئەو خانانەیە کە جینۆمەکانیان تێك چوە، یا گۆرینی سەرتاسەری جینۆمەکانیان، بە جینۆمی نوێ، وەك چاککردنەوەی برینەکانی گەدەو ریخۆڵەوەدەم لە رێگای گۆرینی جینەکانی ئەو ناوچانەی کە تێکچون بە جینی نوێ کەبتوانن کارەکانیان بە باشیئەنجام بدەن.

14-شەکرەو جینەکان:

شەکرە لە ئەنجامی کەمی یا نەبوونی هۆرمۆنێکەوە دروست دەبێت کە پێی دەڵێن ئینسولین، ئەم هۆرمۆنە لە ناوپەنکریاسدا لەکۆمەڵەخانەیەکەوە پەیدا دەبێت کە پیان دەڵێن خانەی دوورگەکانی لانگەرهانس تێکچونی ئەم خانانە لە ئەنجامی بۆماوەوە دەبێت وەك لە مندالاندا رووەدەدات، یا کەمبوونەوە و تێك چونی کاری سروشتی لە دواتردا.

چارەسەرەکان ئێستا بۆیەکەمیان بریتیە لە پێدانی ئەو ئینسولینەی کە لەئاژەڵەوە وەردەگیرێت،یا ئەو حەبانەی یارمەتی چالاکی میتابولیزمەکەی شەکرەدەدەن وەك لە گەورەکاندا بەکاردێت.

پاش دۆزینەوەی نەخشەی جینۆمی مرۆڤ ماوەیەکە زاناکان خەریکی دیاریکردنی تەواوی ئەو نەخشەیەن لە پەنکریاسدا بۆ زانینی جۆری جینۆمەکان و هەوڵدان بۆ گۆرینیان و ماوەیەکی باشیش بەشێکی زۆر لەم کارە سەرکەوتنی بەدەست هێناوە وەك گۆرینی جینۆمی خانەکانی ئەلفا کە بەرپرسی دروستکردنی ئینسولینن لە پەنکریاس دا، یا گۆرینی خانەکانی بێتا کە بەرپرسی هۆرمۆنی گلۆکاگوتن.

ئەمە سەرەرایئەوەی کارێکی زۆر کراوە بۆ لابردنی ئەو جینانەی کە خراپن و رێگەگرتن یا دانانی جینی چالاککەری کردارەکەن، یا ئەو جینانەی تایبەتن بە دروستکردنی ئەنزیمەکانی میکانیزمی دروستکردنی ئینسولین، تەنانەت لەم سالانەی دوایدا بیرکراوەتەوە لە کلۆنکردنی تەواوی دوورگەکانی لەنگەرهانس لەدەرەوەی لەش و دانانەوەیان لە پەنکریاسدا، بیرکردنەوەی تەواویش هەیە بۆ کلۆنکردنی پەنکریاسەکە خۆی و لابردنی کۆنەکەو دانانەوەی یەکێکی نوێ هەر بەخانەکانی خۆی، بێئەوەی هیچ رەتکردنەوەیەکی جەستەیی دروست بکات.

هیوادارین لە وتاری سەربەخۆدا دەربارەی چارەسەری هەندێك باری پیریەتی و گۆرانکاری جینۆمەکان و هەندێك لە نەخۆشیەکانیسەردەم بدوێین..

سەرچاوە:

1-Lewin, Benjamin (Genes) Oxfurd-London 3rd. 1998 pp982-993.

2-Sheldoncreed; Councling in Medical Genetics. London-4th ed. 2001 pp117-127

3-Lioyd, old: Immunotherapy For Cancer Scientic American Vol: 275 Pp136-143 , 1996

4-Grew: "Genetice in relation to clinical Medical" London 2rd. 2002 pp102-109

هۆکارەکانی هەڵکێشانی ددانی ژیریی

causes of wisdom tooth extractions

دکتۆر سەعید شێخ لەتیف
کۆلیژی پزیشکی ددان

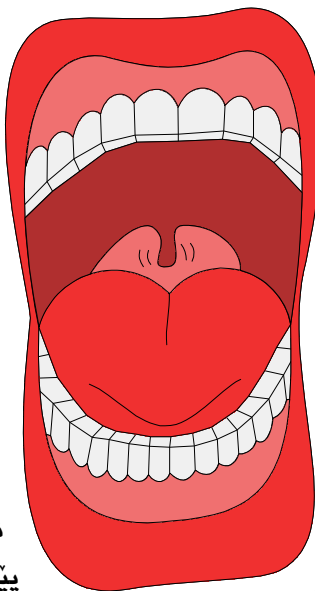
پێشەکی:
نۆشدەری ددان پێویستە هۆکارەکانی هەڵکێشانی ددانی ژیریی بۆ نەخۆشەکانی روون بکاتەوە، پاش پشکنینی کلینیکی و تیشکی و بریاردان بۆ مانەوە یان هەڵکێشانی ئەو ددانە ژیرییە.

ئەوەی شایەنی باسە هەر نەخۆشە گیروگرفتی تایبەتی خۆی هەیە کە جیاوازە لە یەکێکی دیکە لەم بوارەدا.

هۆکارەکان:
هەندێك خاڵی ئاشکرا و بڵاو کە هۆکارن بۆ هەڵکێشانی ئەم ددانە ژیریانە لە خوارەوە باس دەکەین.

I-یەکەم گروپ: کە هۆکارن بۆ هەڵکێشانی ددانی ژیری ئەوانەن کە لە ڕاستیدا پەیوەندن بەوەی ددانە ژیرییەکان دەرکردنیان لە زاردا بە تەواویی یان بەناتەواویی. Partially or fully erupted دەبێتە هۆی گیروگرفت لە پاکردنەوەیاندا کە خۆراك و پیسی کۆدەبێتەوە لەو ناوچەیەدا کە بە لەباریی فڵچە و دەرمانیان ناگاتێ کە هۆکارە بۆ دروستبوون و مانەوەی ترشەڵۆك لەسەر ڕووی ددانەکان و دەوروبەری ئەو ددانانە و ڕوودانی کێشەی جۆراو جۆر وەك: کلۆریی، سۆی دەوروبەری ددان و پوك، هەروەها دووبارە بوونەوەی هەو و سۆی جۆراوجۆری دی.

1-دووبارە بوونەوەی هەوی کەللەی ددان
Reoccuring Pericoronitis

سۆی ئەو شانانەی کە دەوری ددانە ژیرییەکەیان داوە کە بەناتەواویی سەری دەرکردوە لە زاردا واتە بەتەواویی پووکەکەی نەدڕیوە و جێگەی لەباری خۆی نەگرتووە کە پێی دەڵێن.

(ددانی سەر دەرکردووی ناتەوا)
(partially erupted tooth)

پوکی ددان بە جوانی لەسەر یەك هێڵ بەددانەکانەوە نوساوە. ئەگەر بەشێکی بچوك لە ددانە ژێرییەکە سەری دەرهێنا، لە پوکەکەوە کونێك دروست دەبێت و ڕێڕەوێك یان پەیوەندیەك پێك دێت لەگەڵ ئەو بۆشاییەی دەوری کەللەی ددانە ژێرییەکە داوە، ترشەڵۆك کۆ دەبێتەوە لەم بۆشاییەدا. ئەوەی جێی داخە کە مرۆڤ ناتوانێت بەشێوەیەکی تەواو و کاریگەر ئەم شوێنە پاك بکاتەوە، بۆیە گەلێك جار دەبێتە هۆی هەوو هەوی تیژ بەهۆی ئەو بەکتریایانەی لەناو ترشەڵۆکەکەدان. ئەم سۆیەش بە ئاسانی بڵاودەبێتەوە بۆ ئەو شانانەی دەوروبەری کەللەی ددانە ژێرییەکە ،کە نوشدەری ددان بەم جۆرە هەوە دەڵێن (سۆی دەوروبەری کەللەی ددان Pericoronitis)

نیشانەکانی سۆی دەوروبەری کەللەی ددان:

ئازاری تیژ بەهۆی بەرکەوتنی یا پیاکەوتنی شتێك، هەڵئاوسانی پوکی دەوروبەری ددانە ژێرییەکە، ئازارێکی تیژ و بۆنێکی ناخۆش لە دەمەوە یان تامی ناخۆش لە شوێنی هەوەکەوە دێتە زاراوە.

ئەوکەسانەی ئەم جۆرە هەوەیان هەیە دەبێت خۆیان پیشانی نوشدەری ددان بدەن.

نۆشدەری ددانیش مادەی دژە ژیانیان بۆ دادەنێت و نیشانیان دەدات چۆن ئەو بۆشاییەی نێوان پوکەکەو کەللەی ددانەکە پاك بکەنەوە کە جێگەیەکی لەبارە بۆ پەرەسەندنی بەکتریاو هەوکردن.

ئەوەی شایەنی باسە ئەو ددانە ژێرییەی کە بە تەواوی دێتە جێگەی لەباری خۆی لە زاردا، ئەمیش بێ کێشەنیە بەڵکو هەتا جێگە لە بارەکەی خۆی دەگرێت دەبێت بە بڕواری سەردەرکردنی ناتەواودا (partially erupted) بڕوات چونکە کاتێکی باشی دەوێت تاکو ئەو ددانە پوکەکە دەدرێت و جێگەی لەباری خۆی دەگرێت جا هەرکاتێك کە ددانەکە بەنیوەیی لە پووکەکەوە سەری دەرهێنابێت، دەبێتە هۆی سۆی دەوروبەری کەللەی ددانەکە.

نۆشدەریی ددان دەتوانێت بریار بدات لەو کاتەدا کە سۆی دەوروبەری کەللەی ددانەکە ڕوو دەدات کە ئەم سۆیە یەك جارە و بەسەردەچێت و پەیوەندیدارە بە سەر دەرکردنی ئاسایی ددانەکەوە یان نەخێر ئەم سۆیە چەند جارێك سەر هەڵدەداتەوە و پەیوەندە بە ددانی ژێریی چەسپاوەوە (impacted wisdom tooth) و بە ئاڵۆزیی یان بە نائاسایی هەوڵی سەر دەرکردن دەدات لە زاردا. جا ئەمەیان واتە ئەم ددانە ژێرییە چەسپاوە ئاڵۆزە چارەسەرەکەی هەڵکێشانە.

2-کلۆربوونی نوێ یان دووبارەبوونەوەی کلۆربوونی ددانە ژێرییەکە.

گەلێك جار چاڵ دروست دەبێت لەسەر ددانە ژێرییەکە بەهۆی دروستبوونی مادەی ترشەڵۆکەوە لەسەر ڕووی ددانەکە بۆ ماوەیەکی دووروودرێژ، بەتایبەتی ئەگەر ئەوکەسە نەتوانێت ددانی بە باشی خاوێن بکاتەوە یان پشت گوێ بخات.

ئەگەر کلۆر دەستی پێکرد، وەك هەر ددانێکی دیکە ئەو چاڵەی دروست بووە بە پڕکردنەوە چارەسەر دەکرێت، بەتایبەتی ئەگەر کلۆرەکە گچکە بوو. بەڵام هەندێك جار نۆشدەر ددانەکەت وای بە باش دەزانێت کە ددانە ژێرییەکە پڕنەکرێتەوە لەبەرئەوەی کلۆرەکە زۆر گەورەیە یان گەلێك جار لەبەر نالەباریی جێگەی کلۆرەکە کە جوان دەستی تێناکەوێت بەشیاوویی ددانەکە پڕ بکرێتەوە. چونکە ددانێك جێگەکەی وا نالەباربێت کە فلچەی ددان و دەزوی پزیشکی تێناکەوێت تاکو بەرێك و پێکی خاوێن بکرێتەوە جا دەبێت کاری پڕکردنەوەکەی چۆن بێت؟

دیارە نۆشدەری ددانەکەش هەمان کێشەی هەیە بۆ پڕکردنەوەی ئەو جۆرە ددانە.

خۆ ئەگەر پڕکردنەوەکەش بەسەرکەوتوویی ئەنجام درا هێشتا ئەو ددانە پڕکراوەیە هەمان کێشەی نالەباری جێگەی هەیە بۆ ئەنجامدانی خاوێن کردنەوەی هەروەها بە بەردەوامی لەبارتر دەبێت بۆ کۆ بوونەوەی مادەی ترشەڵۆك لەسەر ددانەکە و هۆکارە بۆ دووبارەبوونەوەی کلۆر دروست بوون.

دووبارەبوونەوەی کلۆر دروست بوون (Recurrent decay)

مانای دروستبوونی چاڵێکی نوێ لەسەر ڕووی ددانەکە بەتەنیشت مادەی پڕکردنەوەکەوە.

کەواتە پوختەی باسەکە ئەوەیە: ئەگەر ددانە ژێرییەکە نەتوانرا باش پڕبکرێتەوەو چاڵی تیا دروست بووبوو،

ئاســـانترين و هـــەرزانترين چارەســـەركردنى هەڵكێشـــانى ددانەكەيە.

3-كلۆربوونى نوێ يان دووبارەبوونەوەى كلۆربوونـــى دداني دراوسێى ددانە ژيرييەكە:

كـە ددانـى ژيريـى بـە خۆرايـى يـان بـە ناتـەواويى سـەر دەردەكات، شوێنێكى لەبار دروسـت دەكـات بـۆ گلدانـەوەى خۆراك و مادەى ترشـەڵۆك لـە نێوان ددانە ژيرييەكە و ددانە هاڕەڕەكە واتە ددانە هاڕەڕى دووەم، جا لەبەر هەمان هۆ كە ئەو شوێنە ناتوانرێت بەجواني خاوێن بكرێتەوە ئەمە دەبێتە هـۆى ئـەوەى نـەك هـەر ددانــە ژيرييەكــە بــەڵكو ددانەكــەى دراوسێشـــى هـــەمان كێشـــەى هـــەبێت بـــۆ لـــە بـــارى دروستبوونى كلۆر.

جا لـێرەدا سـيناريۆيەكى هێنـدە نـاخۆش دێتـە كايـەوە كاتێك مرۆڤ هەست دەكات كە هـەردوو ددانەكە كلۆرەكەيان هێنـدە گەورەيـە كـە ددان ژيرييەكـــەو دراوســـێيەكەى واتـــە هـــەردوكيان لـــە دەســـت چـــوون و چارەسەريان هەر هەڵكێشانە.

4-نەخۆشـــى پـــوك و دەورەبـــەرى ددان **Gum and periodontal diseases**

هـــەر كـــاتێك كـــە ددان نـــاتوانرێت بـەرێكوپێكى پـاك بكرێتـەوە (بـە فلچـەو دەرمان يان بە دەزووى پزيشكى) دەبێتە هـۆى دروسـتبوونى نەخۆشـى پـوك و دەوروبـەرى ددان بــەهۆى بــەكترياى نــاو ترشـەڵۆكەوە كـــە لەســـەر رووى ددان و دەوروبـەرى كۆمـەڵ بـووە. ئەگـەر رێگـە لـەم مـادە ترشـەڵۆكە نەگيرێت و چارەسەر نەكرێت نەخۆشيەكە پەرە دەسێنێت نەك هـەر پوكـى ددان بــەڵكو ئێسـكى دەوروبــەرى ددانــەكانيش دادەرمێنێت. دارمانەكە وا لـە ددانەكە دەكـات كـە پێويسـتى بەهەڵكێشان بێت.

كەواتە هەڵكێشانى ددانى ژيريي هەربۆ ئەوە نيە كە ئـەم نەخۆشـيە (نەخۆشـى پـوك و دەوروبـەرى ددانەكـە) لـە كـۆڵ ددانەكـە ببێتـەوە بـەڵكو بـۆ ئەوەيـە كـە لـە كـۆڵ ددانـە دراوسێكەى بەردەميشـى (دووەم هـاڕەر) دەبێتـەوە. چونكـە نەخۆشـى پـوك و دەوروبـەرى ددان كـاتێك دروسـت دەبێـت سەربەخۆ پەيوەندنيە بەيەك ددانەوە بەڵكو بەشى پشتەوەى ددانەكەى بەردەمى ئێسك و پوكەكەيشى دەگرێتەوە. كەواتـە هيچ ئازاييەكى پێ ناڵێن كە ئێمە ددانێكى وا بهێڵينـەوە كە هۆكارێك و رێگە خۆشكەر بێـت بـۆ لەدەسـتدانى ددانەكـەى بـەردەمى بـەهۆى نەخۆشـى پـوك و دەوروبـەرى ددانـەوە كـە دروست بووە لەبەر نەكێشانى ددانە ژيرييەكەى كە بەباشـى خاوێن ناكرێتەوە.

II-دووەم گروپ:

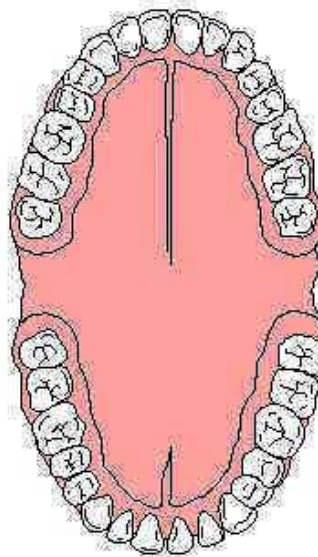
كە هۆكارن بۆ هەڵكێشانى ددانە ژيرييەكان ئەوانەن كە ددانـــەكان چەســـپاوون لـــەناو شـــەويلگەدا (Impacted) بەشێوەيەك كە سەر دەرناكەن و جێگەى شياوى خۆيان ناگرن لەزاردا كە بتوانرێت سوديان لێ وەربگرێت بۆ خۆراك هاڕين واتـــە لـــە نـــاو شـــەويلگەدا دەمێنێـــتەوە و هـەندێك جـار هۆكـارن بـۆ كێشـەى ناديـارى جۆراو جۆر وەك:

1-كيس، لو : **Cysts and tumors**

هەرچەندە كيس يـان لـو زۆر بڵاونـين، بـەلام لەوانەيـــە ددانـــە ژيرييـــە چەســـپاوەكە هۆكاربێت بۆ دروستبونى كيس يان لو لـە شانەكانى دەوروبەرى ددانەكە رووبدات. جا ئەگـەر ددانـە ژيرييـە چەسپاوەكە بريـاردرا هەڵنەكێشرێت نۆشدەرى ددان گەلێ جار واى بـەباش دەزانێـت كـە نـاو بـەناو پشـكنينى تيشك X-ray بۆ ددانەكە ئەنجام بدرێت، بۆ هەڵسـەنگاندنى بـارى ددانەكـەو شـانەكانى دەوروبەرى نەبا دروست بوونى كيس يان لو لەرێگەدابێت بۆ دروستبوون.

2-چڕى و خواربوونى ددانەكان:
Crowding and shifting of teeth

ئەمەش لەبەرئەوەيە كە ددانە ژيرييەكان هەوڵ دەدەن بۆ سەرهەڵدان و جێگەى خۆيان بكەنەوە لە شەويلگەو لە زاردا بەمە پاڵ بە ددانەكانى بەردەميانەوە دەنێت وا لە ددانەكان دەكات لەهێڵى خۆيـان دەرچـن، هەرچـەندە ئـەم بيردۆزە بـە توێژينەوەى زانستى نەسەلمێنراوە بەلام چڕيى و خواربوونى

ددانەکانی دیکە لەوکەسانەدا بەرچاو دەکەوێت کە ددانی ژیریی چەسپاویان هەیە.

3-داڕمانی ددانەکانی دراوسێ ددانی ژیریی:
Damage to neighboring teeth

ئەم ڕووداوە هەرچەندە زۆر بڵاونیە بەڵام هەندێك جار ددانە ژیرییە چەسپاوەکە وا بەسەختی لەشەویلگەدا پاڵکەوتووە یان شانی داوە بە ڕەگی ددانە هارەڕەکەی بەردەمییەوە کە ئەو پەستانە وا لە ڕەگی ددانەکەی بەردەمییەوە دەکات وورد وورد ڕەگەکە بتوێتەوە، ئەم کێشەیە هۆکارە بۆ سیناریۆیەکی ناهەموار ئەویش لە

دەستدانی هەردوو ددانەکەیە واتە ددانە ژیرییەکە و ددانەکەی بەردەمیشی، کە هەر دوو پێویستیان بە هەڵکێشان دەبێت.

ئەوەی شایەنی باسە تووانەوەی ڕەگی ددانە هارەڕەکەی بەردەمی ددانە ژیرییەکە بەهۆی پەستانی ددانە ژیرییەکەوە وەك تووانەوەی ددانە شیرییەکانە کە لەژێریاندا واتە لەشەویلگەدا ددانە هەمیشەییەکان دروست دەبن و پاڵ بەڕەگی ددانە شیرییەکانەوە دەنێن و دەیان خۆنەوە هەتا وایان لێدێت هەر کەللەی ددانە شیرییەکان دەمێنێتەوەو دەکەونە لەقین جا دەکەونە زارەوە یان بەئاسانی هەڵدەکێشرێت و ددانە هەمیشەییەکان جێگەیان دەگرنەوە.

هەندێك جار نۆشدەری ددان لەوانەیە نەتوانێت بەتەواوی بڕیار بدات کە ددانە ژیرییەکە کێشە دروست دەکات. و هەندێك جاری وایش هەیە کە بەباشی دەزانێت ددانە ژیرییەکە بمێنێتەوە لەشەویلگەدا بەڵام ناو بەناو پێویستی بەهەڵسەنگاندن هەیە بەپشکنینی تیشك بۆ هەر ئەگەری کێشەی داهاتوو.

سەرچاوەکان:

1-web medical and dental (WMDS. Lnc) 2001-2001.

2-Impacted teeth
by:charles c.Alling, John f.Helfrick, Rocklin D.Alling 1993.

توێژێك لە سلیکۆن بۆ بەجێهێنانی فەرمانەکانی بەشێك لە مێشك کار دەکات

لەندەن:

زاناکان گەشە بە یەکەم بەشی دەسکرد دەدەن لە مێشکدا. ئەویش بریتییە لە پەڕەیەکی تەنك لە سلیکۆن لاسایی ئەو ناوچەیەی مێشك دەکاتەوە کە یادگرتن و حاڵەتی پێکهاتەو زانینی تێدایەو ئەو توێژەی کە لێکۆڵەرەوەکان دایان هێناوە لە زانکۆی باشوری کالیفۆرنیا لە لۆسئەنجلس سازدراوە بۆ بەجێهێنانی فەرمانەکانی ئەو ناوچەیەی کە ناسراوە بەناوی (هایپۆ کامپاس) یان (شاخی ئامون) وە پێدەچێت بەکاربهێنرێت لە ئایندەدا بۆ یارمەتی ئەوانەی توش بوون بە خراپ بوونی مێشك. و گۆڤاری (نیوساینتست) بڵاوی کردەوە ئەگەر کارەکان بە خواستی ئێمە بێتەبەر دەتوانرێت تاقیبکرێتەوە بۆ یارمەتی ئەوانەی کە ڕووبەڕووی تووش بوون بوون لە مێشکدا بەهۆی سەکتەی دەماخی یا فێ یان زایمەر.

تیودور برجر و تیمەکەی گەشە پێدانی ئەو توێژەیان ئەنجامدا وەك نمونەی هەڵسەنگاندن بۆ زانینی توانای دروستکردنی. و ئەم تاقیکردنەوانە 10 ساڵی خایاند، لە سەرەتادا لێکۆڵەرەوەکان نمونەیەکی ماتماتیکیان دانا بۆ چۆنێتی کارکردنی ناوچەی (هیپۆ کامبۆس) لە گشت بارودۆخێکداو هەنگاوی دواتر ئامادەکردنی نمونەیەك لە ملیکون لە نمونە ماتماتیکیەکە دەچوو پاشان بەراورد لە نێوان کاری ئەم و کاری مێشکدا لە توێژینەوە کردەوەییەکاندا گۆڤارەکە ڕونی کردەوە کەس نازانێت ناوچەی (هیبوکامبۆس) چۆن زانیاریەکان شیفرە دەکات لەبەرئەوە زاناکان دەستیان بە لاسایی کردنەوەی کارەکەی کرد برجر و هاوڕێکانی وای بۆ دەچن کە تاقیکردنەوەکان لەسەر مشك دەستی پێ بکرێت لە ماوەی 6 مانگدا پاشان لەسەر مەیمون ئەگەر تاقیکردنەوە سەرەتاییەکانی شانەکان سەرکەوتووبێت و برجر بە تیمەکەی ڕاگەیاند کە ئەگەر مرۆڤ ناوچەی هایمبۆکامبۆس لەدەستبدات ئەوا تەنها توانای ئەمبار کردنی یادەوەریەنوێکان لە دەست دەدات هەروەها برجر ووتی ئەگەر ئەو توێژەی کە لە دەرەوەی کەللەسەر دابنرێت یاریدەی کەسێك بدات کە ناوچەی هیبوکامبۆس لە مێشکدا تووشی خراپ بوون بووە لە گەڕانەوەی توانای پاراستنی یادەوەریە نوێیەکان، ئەمە واتای ئەوەیە کە لە هەڵسوڕانی کارەکەیدا سەرکەوتووە.

و گۆڤارەکە ڕایگەیاند: لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەم توێژە کاردەکاتە سەر یادگردن و حاڵەتی پێك هاتەکە هەردووکیان بەشێکن و جیانابنەوە لەناسنامە، بەڵام پرسیاری زۆر دێنە گۆڕێ سەبارەت بە ڕەوشتی کارە پزیشکییەکان و گۆڤارەکە پرسی: ((ئەگەر کەسێك توانای پاراستنی یادەوەریە نوێکانی نەبێت چۆن ڕازی دەبێت کە ئەم توێژەی بۆ دابنرێت)).

بەناز محەمەد سدیق
بایۆلۆژی

ترس و تێکچوونە دەمارییە سێکسیەکان

پەرچڤەی: ساماڵ محەمەد

زۆربەی جار نەمان یا کەمبوونەوەی توانای سێکسی لە پیاودا دەگەڕێتەوە بۆ جۆرێك لە جۆرەکانی ترسی سێکسی، هەروەك زۆر جار کەمی هەستی سێکسی لە ژندا دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بڕوایەی کە هەروەك شتێکی خراپ لە خودی خۆیدا هەبێت ئەگەر هەستێك دایبگرێت کە سروشتێکی سێکسی هەبێت. ئەگەر مێرد هەستێك وای بۆ هات کە غەریزەی هاوسەربوون غەریزەیەکی قێزەوەنە ئەوسا ئەەندەی پێ ناچێت کە هەستی خۆ بەکەم زانی دای دەگرێت. و ئەگەر گونجاندنی سێکسی لە نێوان ژن و مێردەکەدا نەبوو، ئەوە گومانی تێدانیە کە جۆرێك لە دڵەڕاوکێی سێکسی دروست دەکات، و لە زۆربەی حاڵەتەکانیشدا دوورکەوتنەوەی سێکسی جۆرێك لە تێکچونی سێکسی دەماری دروست دەکات. ترسی سێکسی لەوەوە پەیدا دەبێت کە کەسەکە هەر لە منداڵیەوە تووشی هەندێك ئاماژەی نا سێکسی هاتبێت. کەچی خۆشەویستی سێکسی جەستە بەهێز دەکات و و ئەقڵ چالاك دەکات تا ئەو ڕادەیەی کە حەزی سێکس دەهروژێنێت، بەڵام ئەم حەزە، ئەم خۆشیە، لەوانەیە زۆر بە زوویی داروخێتە خوارەوە ئەگەر یەکێك لە ژن ومێرد لە سەرنجێکی توند تورەبوو کە ئەوی دی دەریبڕیوە، وەك ئەوەی هەست بکا کەسێکی دیکەی خۆش دەوێت، یا لە گەڵیدا ڕادەبوێرێت، یا خۆشەویستی لەگەڵدا دەگۆڕێتەوە، یا نیشانەی ئەوکەسە بە جل یا جەستەیەوە ببینێت، (قژ، بۆیەی دەم و لێو، دەسەسڕ، جۆرێك لە بۆنی خۆش دیارییەکی هتد ...) یا لە ئەنجامی بۆنی ناخۆش، یا هەر شتێکی دیکە کە قێزەوەنی لا دروست بکات، گومانیش لەوەدانیە ئەوکەسانەی بە سروشتی خۆیان جۆرێك لە دڵەڕاوکێیان هەیە، زووتر دەکەونە ناو گێژاوی ترسی سێکسیەوە، و هۆکاری ئەوەش دەگەڕێننەوە بۆئەوەی کە ڕۆحی خۆشی پێدان تیایاندا ناتوانێت بەسەر گرفتەکانیاندا سەرکەوێت چونکە لەژێر رکێفی خۆیاندا نیە. بۆ نمونە ئەو ژنەی کە خۆی بە سروشتی دڵەڕاوکێی لە گەڵدایە زوو هەڵدەچێت و دەقیژێنێت و کەف دەکات لەبەر هەرهۆیەکی نا لۆژیکی. بۆ نمونە لە حاڵەتە سێکسیەکاندا، هەروەك لە حاڵەتی هەموو پەیوەندییە مرۆڤایەتیەکانی دیکەشدا، پێویستە مرۆ تەسلیمی هەندێك شت ببێت و هاوسەنگیەك لەنێوان داواکارییەکانی خۆی و داواکاری کەسانی دیدا دروست بکات. بۆ نمونە ژن و مێردێك لەسەر ئەوە تێك چوون کە ژنەکە حەزدەکات کاری سێکسی لەگەڵ مێردەکەیدا لە شەودابێت، بەڵام مێردەکە حەزدەکات

بەرەبەیانبێت، ئەمە کێشەیەکی زۆری بۆدروست کردون، بەڵام بە گونجاندن وڕێکەوتن، دەتوانرێت داواکاری هەردوولایان بە نۆبە هەفتانە بگۆڕێت.

زۆرجار زۆر ترپەکردنی دڵ و خێرا لێدانی گرفت بۆ ژن ومێرد دروست دەکات، و لەوانەشە ببێتە هۆی ئەوەی ژنەکە حەز نەکات بەشداری لەکارە سێکسیەکەدا بکات، ئەم جۆرە لێدان و ترپەترپکردنەی دڵ ترس و دڵە ڕاوەکێیەك دروست دەکات کە زۆر جار پەرۆشی بۆ سێکس دەکوژێت، دەریش کەوتوە کە ئەم جۆرە ناڕەحەتیە لە ژندا زۆرتر تێکچونی دەماری و دڵەڕاوکێ دروست دەکات لەچاو پیاودا.

هەستکردن بە توندییەکی زۆر لەسەر سنگدا ئەو هەستەی کە ترس لە مردنێکی خێرا بەرپا دەکات هەستێکی کەم نیە لەناو ئەو ژن و مێردە لاوانەی کە لە ڕێگای هەست یا نەستەوە گەلێك بیرۆکەی خراپیان هەڵگرتووە دەربارەی قێزەوەنی سێکس ومەترسییەکانی لە زۆر ژن بیستراوە کە کاتێك کاتی دەست پێکردنی کارە سێکسیەکەی دەبێت، هەست بە تەنگە نەفەسی و هەناسە سوارییەکی کتوپڕ دەکەن.

نمونەی ئەم جۆرە ژنە بە زۆری تووشی گرفت دەبن لە ئەنجامی زۆر هەستیارییەتی خۆیە کۆئەندامی دەماریاندا (A.N.S) هەندێك لەو ژنانە چەند چیرۆکێکی بێ مانای وایان لەبەرکردوە، کە پێش ئەوان سەدان ژن بەوە مردون کە مێردەکانیان بە هەموو قورسایی خۆیانەوە، خۆیان داون بەسەرداو هەناسەیان لەبەربڕیوون. لەگەڵ ئەوەشدا هەموو جارێك هۆی ئەو تەنگە نەفەسی و هەناسە سوارییەی هەندێك ژن لە کاتی هروژاندنە سێکسیەکەدا تووشی دەبن لەبەر ئەم جۆرە چیرۆکانە نیە، لە زۆر ژن بیستراوە کە بە پزیشکەکەی دەڵێت: "دکتۆرە تۆ نازانیت لەو کاتەدا چ هەستێك دام دەگرێت، هەروەك ئەوەوایە کە کەسێك پەتێکی گەورەی بئاڵێنێت لە سنگمەوە و وردەو وردە توندتری بکات تا ئەوڕادەیەی کە هەناسەم خەریکە دەوەستێت و ئەوەندەم نامێنێت بمرم. و ئەو کاتە ترسێکی زۆر دام دەگرێت و هەست بە یەککەوتەییەکی تەواو دەکەم". زۆر جار پزیشکە دەرونیەکان گوێیان لەم جۆرە دەربڕینانە لەو ژنانەوە دەبێت کە بەدەست تێکچونە دەمارییەکانی هەناسەدانەوە دەناڵێنن.

زۆربەی ئەم حاڵەتە ترسناکانەو نیشانەکانیان، دەگەڕێنەوە بۆ ترس لە سێکس.

زۆرجار تێکچوونە دەماری ڕیخۆڵە و گەدە دەبێتە هۆی ڕەتکردنەوەی سێکسکردن، ئەم حاڵەتە پێی دەوترێت "پەپولە لە گەدەدا" وا لە ژنانێکی زۆر دەکات کە لە ساتەخۆشەکانی چێژی سێکسیدا جۆرێك لە نۆبەی گتوپڕی ترسیان بۆبێت.

ژنە نەخۆشەکان هەمیشە حەز دەکەن و دەیانەوێت هۆکاری ئەم جۆرە ترسەیان لەکاتی سێکس کردندا بزانن، لەم جۆرە بۆنانەدا، پزیشك دەتوانێت پەیوەندی نێوان خۆیە کۆئەندامی زۆر هەستدار بە ناوەندە کۆئەندامی دەمارو جەستەوە بۆ نەخۆشەکە ڕوون بکاتەوە، و بەتەواویش گوی بگرێت دەربارەی ئەو کارتێکەرانەی دی کە کار لە هەستەکانی دەکەن لەوکاتەدا، و دەتوانێت چارەسەری کێشەکەیان بکات.

هەندێك لەو ژنانەی کە تووشی تێکچوونە دەماری هەناسەدان بوون، باس لە تەسکبوونەوەی سنگیان دەکەن لەناو جەستەیاندا کاتێك بەشداری لە بۆنەیەکی کۆمەڵایەتیشدا دەکەن، هەروەك ئەوکاتەی کە ئێوارە نان لە چێشتخانەیەکی جەنجاڵدا دەخۆن، واتە مەرج نیە هەموو کاتێك تێکچوونە دەماری هەناسەدان هەر لە کاتی سێکس دابێت، زۆجار نمونەی ئەم نەخۆشانە لە شانۆ، یا لە چێشتخانەیەکەوە، تەلەفۆن بۆ پزیشکەکەیخۆیان دەکەن و بە شێوازێکی ئازاراوی لە تەلەفۆنەکەدا دەقیژێنن. دکتۆر گیان ناتوانم هەناسە بدەم، خەریکە دەخنکێم، وا هەست دەکەم مردن بە خێرایی بەرەوڕوم دێت چی بکەم بۆئەوەی ئەم هەستە ترسناکە بوەستێنم؟) لەم جۆرە حاڵەتانەدا ئەوەندە بەسە کە دەرمانێکی هێمنکەرەوە بەنەخۆشەکە بدرێت کە لە چەند خولەکێکدا دەیهێنێتەوە باری ئاسایی.

هۆکاری ئەم حاڵەتە ترسناکە زۆرن و لە ژمارە نایەن. تیایاندا هەیە هۆکاری دەرونی و جەستەیی و کیمیایی و ئابورین، هەشیانە لە ژینگەوە سەر هەڵدەدەن، ئەوژنەی بە تەلەفۆن بانگەوازی پزیشکەکەی دەکات زوو فریای بکەوێت چونکە خەریکە دەخنکێت، لەوانەیە:

1–بەتەنیشت کچە هاوڕێیەکیەوە دانیشتبێت هەست بکات چاوبڕکێ لەگەڵ مێردەکەیدا دەکات.

2-یا بەدەست فرە هەستیاری ئەو دەمارانەوە دەناڵێنێت کە بۆ قورگ و گەرو و ماسولکەکانی سنگ چوون دوکەڵێکی زۆری جگەرەی ئەو ناوەی هەڵمژیوە.

3-یا بڕێکی زۆر قومی لە مەی داوە لە کاتێکدا گەدەی بەتاڵ بوە.

4-یا خۆی برسی کردوە بۆ ئەوەی لە چەوری و کێشی زۆری ڕزگاری بێت.

5-یا شەو تا کاتێکی زۆر درەنگ بە دیار تەلەفزیۆنەوە ماوەتەوە.

6-یا خوێن لە جەستەیدا بە باشی پاك نابێتەوە بەهۆی نەبوونی ئاڵوگۆڕی هەوا لەو ژورەی تیایدایە.

7-یا جلێکی تەسکی لەبەردایەو خوێن بە باشی ناسوڕێت و کار لە میتابولیزمی دەکات. و دەها هۆکاری دیکە هەن کە دەبنە هۆی تێکچونە دەمارییەکانی هەناسەدان، کە هەریەکەیان پێویستی بە لێکۆڵینەوەی تایبەت هەیە بۆی.

لەبەرئەوە پێویستە ئەو جۆرە حاڵەتانەی لە کاتی سێکس کردندا ڕوودەدەن، هەموویانە نەگەڕێنینەوە بۆ ترس لە کارە سێکسیەکە، بەڵکو پێویستە ئەو هۆیانە بزانین کە ئەو کارە دروست دەکەن و لەوانەیە بگەڕێنەوە بۆ پەستانە دەرەکیەکانی نەخۆشەکە.

(هەست بە تاوان) یا (هەست بە کەمی) ئەو سیفەتانەن کە نەخۆشەکان بۆ وەسفی هەستە ناوەکیەکان دەری دەبڕن ، و پزیشکەکانیش بۆ لێکدانەوەی جۆرەها تێکچوونی دەماری سێکس بە کاری دەهێنن.. لەگەڵ ئەوەی ڕاستە کە کەسێك لۆمەی خۆی بەشێوەیەکی نا پێویست دەکات بەهۆی هەڵەیەکی ڕاستەقینە یان خەیاڵی کەوا دەزانێت لە ئەنجامی بەکارهێنانی سۆزی خۆشەویستی دا تێی کەوتوە، بەلام گومان لەوەدا نیە ووشەی (تاوان) لەوانەیە پڕبەپڕی هاوواتای گێلی سێکسی و گەلحۆیی هەست و کوێری و بێ ئەزمونی یا هەر دەردێك بێت کە بیر بشێوێنێت و هەستە جوانەکانی مرۆڤ لەدەستبدات. لە بەرئەوەی زۆربەی ڕەشایی خەڵکی ئاستێکی زۆر سنورداریان لە لۆژیکی سێکسی هەیە، ئەوە بۆمان دەردەخات بۆچی حاڵەتی تێکچوونە دەماری سێکسی ئەوەندە بلاوە لە ناویاندا.

بچوکی ئەندامی زاوزێی نێر یەکێکە لە هۆکاری ناخۆشی کوڕان، سەدان و زۆرتر لە کوڕان لەسەر دەمێکی ژیانیاندا توشی دڵەڕاوکی دەبن و دەناڵێنن بە دەست ئەوەی ئەندامەکەیان بچوکن.

چونکە ئەمانە لەو بڕوایەدان کە ئەگەر ئەندامەکەیان گەورەتر یا درێژتربێت ئەوا مێردێکی نمونەیی دەبن، لە ڕاستیدا زۆربەی ئەو کەسانەی کە تووشی ئەم جۆرە تێکچوونە دەماری و دڵە ڕاوکێیە بوون شتێکی ئەوتۆ نازانن دەربارەی پێداویستیە ڕاستیەکانی پیاو لە کاری سێکسی دا، چونکە ئەوان تێکەڵیەك لە نێوان قەبارەو توانادا دروست دەکەن، چونکە هەرکەسێك کە ئەزمونی سێکسی هەبێت دەزانێت لەو کارەدا تەنها شت کە پێویستە لەکاری سێکسیدا بە تەواوی، توانایە بۆ ڕازی کردنی ژن و ڕازی کردنی خۆی . سەرەڕای ئەمانە زۆر هەڵەیە درێژی ئەندامی زاوزێ لە حاڵەتی خاوبوونەوەدا بخەملێنرێت ئێمە بەو پیاوانەی دڵەڕاوکێیان دەربارەی ژن هێنان هەیە بەو بڕوایەی کە ئەندامەکەیان بچوکە، دەڵێین: توانای سێکسیان بەندە بە چۆنیەتی ڕەفتاریانەوە لە پەیوەندیە سێکسیەکەدا، و بەشێکی زۆری ئەو حاڵەتانەی پەککەوتنی سێکسیان تێدا ڕووی داوە هی ئەو پیاوانەبون کە ئەندامێکی زاوزێی گەورەیان تاڕادەیەکی نا ئاسایی هەبوە، دەربارەی ئەو حاڵەتانەی هەندێك پیاویش دەیڵێن کە گوایە ژنەکانیان لەبەر بچوکی ئەندامەکەیان بەجێیان هێشتون، ئەمە هەرگیز ڕاست نیەو ئەو ژنانە کەلێیان دەپرسن گاڵتەیان بەقسەی وادێت و بەبێ مانای دادەنێن. لەگەڵ ئەوەشدا ئێستا هونەری زۆر هەیە بۆ سەرکەوتن بەسەر بچوکی ئەندامی زاوزێ، و پێویستە هەموو ژن و مێردێك ئەوەبزانێت کە تێربوونی سێکسی هاوبەش کارێکی ئاسانە ئەگەر ژن و مێرد زانیان چۆن هونەری ڕاست بەکاردەهێنن..

زۆر کەس بە سەرنەکەوتنیان لە کاری سێکسیدا نارەحەت دەبن، یا بە نەبوونی ڕاکێشانی سێکسی، ئەگەر هەستیان کرد کە هەر کەمییەك لە ژیانی سێکسیاندا هەیە، بۆ نمونە ژنان زۆر بایەخ دەخەنە سەر قەبارەی مەمکەکانیان و دیمەنیان، هەروەها دیمەنی دەموچاو یا بالایان، و ئایا ئەو سیفەتە پەنهانەیان تیادایە واتە ڕاکێشانی سێکسی یان نا؟ هەرچی پیاویشە ئەگەر هەر پەڵەیەك چەند بچوك بێت لە سەر ئەندامی سێکسی دەرکەوت، دنیای لێ دێتەوە یەك و توشی دڵەڕاوکێ دەبێت، یا ئەگەر موو لەسەر ئەو شوێنانەی کە بە ئاسایی موویان لێ دەڕوێت، دەرنەکەوتنی تووشی هەمان دڵەڕاوکێ و ترس دەبێت. ئەوا دەزانێت سیفەتی مێیەتی بەسەریدا زاڵ بوە، دەتوانین لەبارەی ئەم دڵەڕاوکێ و ترسەی پیاوەوە سەدان خاڵی دی بنوسین، لەگەڵ ئەوەشدا چەند خاڵێك لەم لایەنەوە هەن کە شوێنی تێڕامانن، وەك دەنگی ناسکی تیژ لە پیاودا کە گرنەبێت و ناچێتە ئاستی دەنگی پیاوی ئاساییەوە، گومان لە مەمەدا نیە زۆربەی ئەو عەیبە بچوکانەی کە لەسەر ئەندامی زاوزێ یا لە هەر بەشێکی دیکەی لەشدان و پیاو بێ تاقەت دەکەن هیچ بایەخێکیان نیە، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر جار دەبن بەهۆی تێکچوونە

دەمارییەکانی سێکسەوە، چونکە پیاوەکە هەراسان دەکەن لە ئەنجامی لێکدانەوەی خراپ و نابەجێدا، زۆربەی لێکدانەوە نابەجێکانی پیاویش دەربارەی سێکس لە ئەنجامی پڕوپاگەندەی بیستراوی بێ بنەماوە دێن، بۆ نمونە زۆر پیاو بەردەوام لە دڵە ڕاوکێی ئەوەدان ئایا حەوزیان لە حەوزی نێر دەچێت یا مێ؟ و ئەمە هەندێک جار کاردەکاتە سەر بیرکردەوەیان بۆ سێکس و کار لە توانایان دەکات.

به کورتی دەتوانین بڵێین، زانیاریان دەربارەی فسیۆلۆژی سێکس، سایکۆلۆژی سێکس، بەشێوەیەکی گشتی پەیوەند بە مرۆڤایەتیەکان، زۆر کەمەو ئەمەش هۆی سەرەکی ئەو لێکدانەوە هەڵانەیانەو بۆتە پەیداکردنی ئەو ترس و دڵە ڕاوکێیە.

زۆربەی ئەو پیاوانەی لە ژیانیاندا لە ڕێگای دەستپەڕەوە خۆیان تێرکردوە، هەمیشە هەستێکی وایان لە ناخدایە کە ئەوە بووبێت بەهۆی زیان گەیاندن پێی و توشی پەککەوتنی بکات.

هەندێک لەو ژنانەی بە بەنهێنی یاری بە میتکەیان دەکەن. بەو بیانوەی کە ئەندامی مێردەکانیان ناتوانێت بە تەواوی بەر ئەو شوێنەیان بکەوێت، ئەم ژنانە وردە وردە توشی دڵە ڕاوکێ دەبن، و لە کارە سێکسیە سروشتیەکەدا تووشی دارووخان دەبن، و وردە وردە ڕقیان لێی دەبێتەوە و پاڵنەرە سێکسیە سروشتیەکانیان دەکوژێت. چونکە لە نەستیاندا وا دەزانن کارێکی زۆر خراپیان کردوەو لە ئەنجامی ئەم لێکدانەوەیەدا توشی تێکچوونە دەمارییەکانی سێکس دەبن.

هەندێک پیاو زۆر هەستدارن لە بارەی توانای سێکسیانەوە، بۆ نمونە ئەگەر ژن ئاماژەیەکی بەوەدا کە ئەو بەختی نیە وەک ژنانی دی...... ئیتر ئەمە بەسە بۆ ئەوەی ئەو وابزانێت مەبەستی توانای سێکسی ئەوەو زۆرجار ئەمە بۆتە هۆی توشبوون بە دڵە ڕاوکێ و تێکچوونە دەمارییەکان.

هەندێک لە پیاوە بەناو ڕۆشنبیرەکانیش چەند زاراوەیەکی سایکۆلۆژی بۆ نمونە لەوانەی ئەدلەر دووبارە دەکەنەوە کە گوایە توشبوون وئیتر چی بکەن وەک: "هەست بەکەمی" "گرێی کەمی" هتد.. کە ئەمانە بەڵگەن بۆ دڵەڕاوکێ و بڕوا بەخۆنەکردن. کە لە زۆربەی جاردا هیچ بنەمایەکی ڕاستەقینەیان لە کەسەکەدا نیە و بەهەڵە سەیری خۆیان دەکەن. هەندێکی دی لەبەرئەوەی جارێک یا چەند جارێک تەماشای وێنە یا فلیمی ڕوتیان کردوە، تووشی هەستی خۆبەکەم زانین دەبن و هەمیشە دەرونیان ئازاریان دەدات، و دەترسن نەوەک تووشی لادان بوبن، ئەوانە دەبنە نەخۆشانی ڕۆح و ئەگەر چارەسەرنەکرێن نەخۆشی دەرونی دیکەی بەدوادا دێت.

زۆرباش لە تواندا هەیە هەموو ئەوکەسانەی باسمان کردن چارەسەربکرێن ئەگەر بە وردی لە ماناکانی سێکس و پەیوەندیە سێکسیەکان و خۆشەویستی سێکس گەیشتن.

باشترین ڕێگاش بۆ ئەمە ئەوەیە لە قۆناغە جیاجیاکانی خوێندندا وانەی سێکسزانی بوترێتەوە، بەشێوەیەک کە بگونجێت لەگەڵ باری کۆمەڵایەتی و تەمەنی خوێندکارەکەدا بۆ ئەوەی ئەو چەمکە هەڵانە لە مێشکیاندا ڕەگ دانەکوتن و توشی دەردەکانی تێکچونە دەمارییەکان نەبن.

ئێستاش، لەگەڵ ئەو هەموو گۆڕانکارییە گەورانەی بەسەر پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکاندا هاتوە، هێشتا خەڵکی نازانن چۆن دەربڕین لە خۆشەویستی و پەیوەندیە مرۆڤایەتیەکان بکەن، بە چ زمانێک و چۆن دەری بڕن، زمانیان لە بەرامبەردا گۆناکات، وشەی پڕ بەپڕو گونجاویان بۆ نایەت، تەنها پەنا دەبنە بەر کارەکە، بۆیە لە زۆربەی کاتدا دەبێتە کارێکی میکانیکی وشك و بێ تام، چونکە کاری خۆشەویستی، ئەگەر دەربڕینی هەستە جوانە ناسکەکانی مرۆڤی بە دووشەی ڕازاوە کە لە قوڵایی نەست و لەناخەوە هەڵقوڵابون، لەگەڵدا نەبوو، لە پاشدا دەبێتە کارێك، کە دورنیە، هەردوکیان لێی دورکەونەوە.

لێرەدا شوێنی خۆیەتی بپرسین: چۆن پیاوان و ژنانن وا لێ بکەین ئەو بارەگرانەی ترس و دڵەڕاوکێ، لەسەر شانیان فڕێ بدەن؟ و چۆن سەر لە نوێ ژیانی ئاسایی، سروشتی، پڕلەجوانی، سێکسیان بۆ بگەڕێنینەوە؟

لە پێش هەموشتێکدا پێویستە، هەرچی ترس و دڵەڕاوکێیەك لەو بارەیەوە هەیانە لەپشتی خۆیانەوە فڕێ بدەن، و لەو هێزی ئەفسونە بگەن کە خۆشەویستی ڕۆحی و جەستەیی هەیانە، و سەیری خۆیان وەك گەشتێکی ڕازاوە بکەن کە لەناو جیهانێکی پڕ لە سۆزو جوانی و خۆشەویستی و تێگەیشتن دان، پەیوەندی سێکسی ژن و مێرد لە هەرە شتە سروشتیە بەنرخ و ڕازاوەکانی ئەم گەردونەیە.

چۆن خزمەتی منداڵێك بكەین شەكرەی هەبێت

دكتۆر عەدنان عەبدوڵڵا كاكی ئاغا

1–هەرگیز بە منداڵەكەتان مەڵێن تۆنەخۆشیت، بێ توانایت ووەكو منداڵێكی ئاسایی هەڵس و كەوتت پێ ناكرێت. هەروەك منداڵێكی ئاسایی سەیری بكەن، بەڵام ئەوەتان لەبیر نەچێت كەوا پێویستی بەخزمەت و چارەسەری تایبەتی هەیە چەندەها جار لە ژیانیدا.

2–گشت كات هەوڵ بدەن یارمەتی بدەن كە ژیانێكی ئاسایی بەرێتە سەر چەند لەتوانادابو، دەبێت بچێت بۆ خوێندنگا، كاربكات، تێكەڵاوی هاوڕێكانی بێت. مامۆستاكانی و هاوڕێكانی پێویستە بزانن كەنەخۆشی شەكرەی هەیە.

3– دڵیای بكەن هەمو كات لەخۆشەویستیتان و پشت گیریتان بۆی.

4–گشت كات دەبێت خواردنێك لەبەردەستیدا هەبێت، هەموئەندامانی خێزانەكە دەبێتئەمە بزانن.

5–دەبێتشارەزای نیشانەكانیدابەزینی ڕێژەی شەكرلە خوێن دا بن بۆ ئەوەی منداڵەكەتانتوشیبورانەوە نەبێت چونكئەمە ئاڵۆزیلەدوادەبێت.

6–چەندەتوانن دەبێت گۆرەوی و پێڵاوی لەپێ دابێت لەبەرئەوەی برینی پێی ئەم جۆرەمنداڵانەبە ئاسانی ساڕێژ نابێتەوە.

7–هەر برینێكی هەبوودەبێت دەست بەجێ پاك بكرێتەوەو تیماربكرێت.

8–كاتێك كەمنداڵەكە ئاڵۆزدەبێت، توڕەدەبێت، ئارەق دەكاتەوە، دەست بەجێ چایەكی شیرینی بدەرێ ونابێت لێی توڕە بیت، پێویستەیارمەتیبدەیت. پاش نیوەی كاتژمێرێك باش دەبێت و ڕەنگەداوای خواردنیش بكات. ئەگەر بوریەوە دەبێت پزیشكی بۆبانگ بكەیت.

9–زۆربەی ئەم جۆرەمنداڵانەنەخۆشیەكەیان زۆر لەلاگرانە ولەگەڵیدا ڕانایەن، دەبێت زۆر بە لەخۆبوردەیی لەگەڵیاندامامەڵەبكەن خۆشتان بوێن.

10–نابێت شەرمەزار بێت لەمنەخۆشیەوبۆی ڕون بكرێتەوە كەوا زۆر كەسانی دی هەن لە جیهاندانەخۆشی شەكرەیانهەیە، تەنها پێویستیبە چەند گۆڕانێكەلە ژیاندا كەنابێتە هۆیئەوەی ژیانی جیاوازبێت لەكەسانی دیكە.

11–هەوڵی لەگەڵدا بدە كە وەرزش بكات، بۆ نمونە ڕەوانەی بازاڕی بكە بۆ كڕینی هەندێك شت یان بایاری بكات..هتد.

12– هەوڵیئەوەبدە كە ئینسۆلینەكەی لە هەمان كاتدا هەمو ڕۆژێك وەرگرێت، هەروەها بۆنان خواردنیشی،نابێ خواردنێكی زۆری بدرێتێ بە یەك ژەم، بەڵام دەبێت زو زو خواردن بخوات ونابێت هیچ ژەمێك پشت گوێ بخرێت.

13–هەمشە دەبێت شەكری (گلوكۆز) لە گیرفانیدا هەبێت بۆ كاتیهاتنە خوارەوەی ڕێژەی شەكری خوێنی.

14–سەرمابون یان هەوی هەر جۆرێك ڕەنگە ڕێژەی شەكر لە خوێنیدابەرزكاتەوە، ئەگەر ئەمبەرزیە لە (3) ڕۆژ پتر مایەوەدەبێت پزیشك چاوی پێ بكەوێت.

جۆرو چەشنی پلاستیك

دکتۆر زنون پیریادی
کۆلیژی زانست / زانکۆی بەغداد

پلاستیك یەکێکە لە گرنگترین بەرهەمەکانی زانستیو تەکنولۆژی چەرخی بیستەمو هەموو چەرخەکانی مێژوو.

هەندێك جار بە پلاستیك دەڵێن (باغە) و لەم وتارەدا باسێکی کورتی سودو دۆزینەوەی پێکهاتەکانی دەکەین

بێگومان جار بە پلاستیك دەڵێن: (باغە)و لەم وتارەدا باسێکی کورتی سوودو دۆزینەوەی پێکهێنانی دەکەین.

بێگومان ڕۆژ بەڕۆژ بەکارهێنانو سوودی پلاستیك لە ژیانماندا زیاد دەدات. پلاستیکی دەست کرد هەتا ساڵی (1907) دروست نەکرابو. پێش ئەم ساڵە کەمێك شتومەکی باغەیان دروست دەکرد لە: ماددەی سیللوزو پرۆتین بەڵام زۆر گرانو دەگمەن بوون. لەساڵی (1907) یەکەم پلاستیکی دەست کرد هاتە بازاڕەوە بەناوی (باکلایت)، بەڵام لە ساڵی 1920 بەم لاوە بابەتو ژمارەی پلاستیکی دەست کرد زۆر بوون وەکو:

-پلاستیکی فینۆڵ فۆرم ئەلدەهاید (باکلایت).

-پلاستیکی یوریا فۆرم ئەلدەهاید (یوریا پلاست).

-پلاستیکی پۆڵ ئیستەر.

-پلاستیکی پۆلی ئەماید واتە (نایلۆن).

-پلاستیکی: پۆلی ئەسیلین.

-پلاستیکی پۆلی ستایرین ودەیەهای دی.

لەساڵی 1950 ژمارەی بابەتە سەرەکی‌یەکان پلاستیك گەیشتە (20–30) بابەت زیادتر. هەروەها نرخیشیان هاتە خوارە و گەلێك لە ولاتە ئەوروپاییەکان و ژاپۆنو ئوستralیاش فێری تەکنولۆژیای دروست کردنی پلاستیك بوون و کارگەیان دامەزراند.

زۆربەی ئامێرو شتومەکی ناوماڵ بگرە لە شتومەکی ناو مەتبەخەوە وەکوو پەیکەری سەلاجەو فریزەرو دەوری و بەرداخ تا دەگاتە مێزو کورسی و کیسەو قوتوی جۆراوجۆر هەمویان لە پلاستیك دروست کراون لەم چەن ساڵەی دواییدا پەیکەری فرۆکەو پاپۆرو ئۆتومۆبیل و شەمەنەفەریش لەپلاستیك دروست کران. لە بواری کشتوکاڵدا پلاستیکی پولی ئەسیلین کە هاوولاتی‌یەکان بە هەڵە پێی دەڵێن (سایلۆن) دەورێکی گرنگی هەیە بۆ کشتوکاڵی (پۆشراو). هەروەها لە بواری بینادا پلاستیك دەخرێتە نێوان چینی کۆنکرێت بۆ پێکهێنانی ماددەیەکی بەهێز و توانا کە پێی دەڵێن (پلاستیکی مسلح).

لەبەر ئەم هەموو سوودانەی پلاستیك ناوی ئەم چەرخەیان ناوە بە(چەرخی پلاستیکی، هەروەکوو

چۆن لەمێژوودا خوێندومانە لە سەرەتای مێژو (دەوری بەردین) هەبوو مرۆڤ بەردی بەکاردەهێنا بۆ دروست کردنی شتومەکی پێویست و ناوی نرا بە (چەرخی بەرد) دوا بەدوای ئەوە (چەرخی ئاسن) هاتە کایەوە چونکە مرۆڤ ئاسنی دۆزییەوەو بەکاری هێنا ، چەرخی ئێستامان ناو نراوە بە چەرخی پلاستیکی.

بێگومان پلاستیك لەگەڵێك شتی دی باشترە بۆ دروستکردنی پێویستەمەنییەکانی ڕۆژانەمان واتە پلاستیك لە شوشەو ئاسن و مس و کانزاکانی دی باشترە لەبەر ئەم هۆیانە:.

1.کێشی پلاستیك سووکە.
2.پلاستیك ژەنگ ناگرێت.
3.نرخی هەرزانە.
4.ئەگەر شتی پلاستیکی لەدەست کەوتە خوارەوە ناشکێت.
5.پلاستیکی باش ڕەنگی ناگۆڕێت و هەمیشە جوان و بریقەدارە.
6.تەمەنی پلاستیك درێژە.

ئایا پلاستیك لە چی دروست دەکرێت؟؟

مەڵبەندی کەرەسەی پلاستیك نەوتە واتە "پیترۆڵە". لە وڵاتەکەماندا پیترۆڵێکی زۆر هەیەو دەتوانین پیشەسازییەکانی پلاستیك و سەدەها شتی دی دابمەزرێنین ، نەك هەر بۆ بەکارهێنانی گەلەکەمان بەڵکو بۆ فرۆشتن بە وڵاتەکانی جیهان.

سەیر لەوەدایە ئەم هەمو پلاستیکە جۆراوجۆرەی ناو ماڵ و ناو بازاڕ هەموو لە بیست (20) ماددەیەکی سەرەکی دروست دەکرێن وەکو:

ئەسیلین ، پرۆپیلین، ستایرین، فینۆڵ ، فورم ئەلدیهاید ، یوریا، میلامین ، ترشی ئەکریلیك ، ترشی ئەدیپیك ، ترشی تێرفسالیك و چەن مادەیەکی دی.

ئەم ئاوێتانەی سەرەوە لە نەوت دەگیرێنەوەو پوختە دەکرێن.

ئایا چۆن مادەکانی سەرەوە دەکرێن بە پلاستیك؟؟

بەشێوەیەکی ئاسان دەڵێن : مادەکانی سەرەوە کارلێك دەکەن بەتەنیا یان لەگەڵ مادەیەکی دی بەجۆرێك گەردەکان بەیەکەوە دەبەسترێن و یەك دەگرن و گەردی یەگجار درێژو مەزن دروست دەکەن هەروەکوو دەنکە تەزبیح چۆن بەیەکەوە دەچنرێن و تەزبیحی لێ دروست دەبێت.

گەردەکانی پلاستیکیش بەهەمان شێوە پێك دێن. گەردی گەورەو درێژی وا وەکو تەزبیح لەکیمیادا پێی دەڵێن پۆلیمەر Polymer بەواتا (متعدد الوحدات) یان (فرە یەکە) دێت. ئەم جۆرە مادانە کە گەردەکانیان وەکو تەزبیح درێژن تەنها پلاستیك ناگرێتەوە بەڵکو پلاستیك و لاستیك و کووتاڵی دەست کرد وەکوو نایلۆن و ئەکریلیك و گەلێك. لە بۆیاخ و شتی دی دەگرێتەوە.

لەلایەکی دیکەوە گەردی پۆلیمەری سروشتی هەن وەکوو پرۆتین و نیشاستەو ئاوریشمی سروشتی.

لەوڵاتە پێشکەوتوەکانی جیهاندا پاشماوەی پلاستیك وەکو پەرداخ و دەوری سەفەری و یاری منداڵان کە فڕێ دەدرێن بوە بە گیروگرفتێکی لەوتاندنی دەوروبەر . چونکە مادەی پلاستیك نارزێت وەکوو پاشماوەی شتی دی. هەندێکیان (300) ساڵی دەوێت بۆ ڕزین. بێ گومان شیبوونەوەی پاشماوە فڕێدراوەکان بۆ پێکهاتوەکانی سەرەتاییان مەسەلەیەکی گرنگە بۆ ژیان. مانەوەی مادەی پلاستیکی بەکارهێنراو بەبێ ڕزین کۆسپێکی گەورەی خستۆتە بەردەم کاربەدەستان.

بۆیە لە ئەمەریکاو ئەوروپا هەڵسان بە کۆکردنەوەی پاشماوەی پلاستیك بۆئەوەی دووبارە پیشەسازی بکرێنەوە و شتی بەکەڵکی لێ دروست بکرێت.

پلاستیك لە لایەنی نەرمی و ڕەقی یەوە دەکرێنە دوو بەشەوە:.

1.پلاستیکی ڕەق: وەکوو پەیکەری ڕادیۆو تەلەفزیۆن و قەڵەم و شانەو بووکە شوشەو سەدەها شتی دی.
2.پلاستیکی نەرم: ئەمە جۆرە کەمێك نەرمە وەکوو کیسەی نایلۆن و ئیسفەنج و شتی دی.

هەروەها پلاستیك دابەش دەکرێتە دوو بابەتی گەورەوە:

یەکەم پێی دەڵێن سیرمۆپلاستیك Thermoplastie واتە ئەو پلاستیکانەی کە بەگەرما نەرم دەبن لەپلەیەکی گەرمی تایبەتیدا.

بابەتی دووەم پێی دەڵێن سیرمۆسێت واتە Thermo Setting Plastic

ئەم بابەتە لەبابەتی یەکەم دروست دەکرێت ، بەڵام گەرما کاری لێ ناکات و نەرم نابێت ، هەروەها ناتوێنەوە.

کەمی ڤیتامین D و ئێسکە نەرمە:

Vitamin D deficiency & Rickets

دکتۆر جەمال مەعروف
زانکۆی سلێمانی

مانـای لاوازبـوون و شـێوانی ئـەو ئێسـکانەیە کـە لـە گەشـەکردن دان بـەهۆی کەمبوونـەوەی ڕێـژەی کالسـیۆم لـە خوێندا.

لەبەرئـەوەی کۆرپـە لـە مـاوەی شـەش مـانگی یەکەم دا خۆراکی نمونەیی لە دایکی‌یەوە (واتە شیر) وەردەگرێت، ئەم نەخۆشی‌یە بەشێوەیەکی گشتی لەم تەمەنەدا ڕوو نادات.

-کالسیۆم:

توخمـی کالسـیۆم یەکێکـە لـە پێکـــهاتووەکانی ئێســـك و هێزوپتـەوی پێ دەبەخشێت، ئـەو خۆراکانەی کە کالسیۆمیان تێدایە بریتین لە بەروبوومی شیر (سپیایی) هێلکە، گوێزومیوە، لە ریخۆڵەکانەوە بە یارمەتی ڤیتامین D هەڵدەمژرێت. کەواتە ئەم هۆکارانەی خوارەوە دەبنە هۆی کەمبوونەوەی کالسیۆم لە کۆرپەو منداڵان دا.

1–کەم خۆراکی

2–نەخۆشی ڕیخۆڵەکان وەك سك چوونی درێژخایەن و بەد هەڵمژین کە دەبێتە هۆی:

–بەدهەرس بوونی چەوری و ئەم چەوری‌یەش لەگەڵ کالسیۆم دا یەك دەگرێت و کارلێکی کیمیایی‌یان بەسەردا دێت و مادەی (سابون) یان لێ پەیدا دەبێت کە بە ئاسانی لەگەڵ پیسایی‌دا دەردەهاوێژرێتە دەرەوە.

–هەوکردنی ناوپۆشی ڕیخۆڵە و پەکەوتنی توانای هەڵمژین.

3–کەمی ڤیتامین D کە یارمەتی هەڵمژینی کالسیۆم دەدات

***ڤیتامین D**

ئەم جۆرە ڤیتامینە لەناو چەوری‌دا دەتوێتەوە و مرۆڤ لە دوو سەرچاوەوە دەستی دەکەوێت:

1–لەژێر پێستەوە

تیشکی ژوور وەنەوشەیی دەتوانێت چەوری ژێر پێست بگۆڕێت بۆ ڤیتامین D.

2-خۆراك

بە بڕێکی زۆر لە ڕۆنی جگەری ماسیدا هەیە، بەبڕێکی کەمیش لەم خۆراکانەدا هەیە وەك (نان، شیر، قەیماغ، زەردێنەی هێلکە) ڤیتامین D یارمەتی هەڵمژینی کالسیۆم دەدات لە ڕیخۆڵەکانەوە بۆ خوێن.

ڤیتامین D بۆ مەبەستی بازرگانی لە ئێرگۆستیرۆڵی کەرووەوە (جۆرێکی چەورییە) بە بەکارهێنانی چرای کوارتزی جیوەوە بەرهەم دەهێنرێت.

پۆلێنکردنی ئیسکەنەرمە:

یەکەم-بەپێی هۆکارەکان

1-ئێسکە نەرمەی کەمخۆراکی:

باوتین جۆری ئێسکە نەرمەیە، لە تەمەنی (6 مانگ بۆ 3 ساڵ)ی دا ڕوودەدات بەهۆی ئەم هاندەرانەی خوارەوە:

*کەم خۆراکی.

*نەبوونی تیشکی خۆر وەك لە زستان دا.

*ڕێگرتن لە تیشکی خۆر (تیشکی ژوور وەنەوشەیی)، بەهۆی بوونی تەپوتۆز و دوکەڵ لە هەوادا (لە شاردا).

*ڕەش پێستی.

بوونی میلانینی زۆر ((بۆیەی میلانین لە خانەکانی پێست دا)) دەشێت ڕێگە بگرێت لە دروست بوونی ڤیتامین D.

*بەهۆی بەرزی ئاستی ژیان و زیاد پاراستنی کۆرپە و منداڵ لە تیشکی خۆر لە هەندێك کۆمەڵگادا (بەکورە n o]ۆمان دەڵێن هەتاوی نەدیووە).

*دانانی کۆرپەو منداڵ لە دیوی ژوورەوەی پەنجەرەدا، ئەمەش دیسان ڕێگە لە تیشکی ژوور وەنەوشەیی تیشکی خۆر دەگرێت، کەواتە پێویستە کۆرپە و منداڵ ڕاستەوخۆ لەبەر تیشکی خۆردا دابنرێن.

*زۆر خواردنی خۆراکی سەوزەیی.

*درێژەکێشانی ماوەی پێدانی شیری دایك بەبێ پێدانی ڤیتامین D واتە دواکەوتنی برانەوەی شیری دایك.

2-ئێسکە نەرمە بەهۆی بوونی نەخۆشییەکانی ڕیخۆڵەوە، وەك سکچوون و بەدهەڵمژین، کە دەبنە هۆی دەرهاویشتنی کالسیۆم لەگەڵ پیسایی‌دا.

3-ئێسکە نەرمە بەهۆی نەخۆشییەکانی گورچیلەوە، ئەم جۆرەیان بەڕێژەیەکی زۆرکەم دەبینرێت.

دووەم: پۆلێنکردن بەپێی تەمەن:

1-ئێسکە نەرمەی کۆرپەلەیی:

لەناو منداڵدانی دایکەکەدا دروست دەبێت، واتە کاتێك کە کۆرپەکە لە دایك دەبێت تووشی ئێسکە نەرمە بووە، لە ئەنجامی کەمی ڤیتامین D یان نەخۆشی پوکانەوەی ئێسکی دایکەکە لە کاتی سك پڕیدا.

2-ئێسکە نەرمەی کۆرپەیی

ئەم جۆرە باوترین جۆری ئێسکە نەرمەیە، لە تەمەنی (6مانگ- 3 ساڵی‌دا) ڕوودەدات.

3-ئێسکە نەرمەی دواکەوتوو

ئەم جۆرەیان دەگمەنەو لە هەندێك بارودۆخی برسێتی‌دا نەبێت نابینرێت.

***نیشانەکانی ئێسکە نەرمە:**

-نیشانە سەرەتایی‌یەکان:

ئەم نیشانانە تایبەتمەندیانە نییە بە نەخۆشییەکەوە وەك و:

*بی ئارامی لەشەودا.

*ئارەق کردنەوەی بێ شومار لە دەوروبەری سەر بەتایبەتی لە شەودا.

*ڕەنگ زەردبوونی پێست.

*نەمانی ئارەزووی یاریکردن.

*هەلامەت و سك چوون.

*نیشانەکانی کەم بوونەوەی ڕێژەی کالسیۆم لە خوێن دا وەك:

گەشکە، نۆرەی هەناسەوەستان، گرژبوونی ماسولکەکان و ڕەق بوونی لەش.

-**نیشانە تایبەتییەکان:**

1-نەرمبوونی ئێسکەکانی کەللەسەر:

دەتوانیت بە پەنجە گەورەت پەستان بخەیتە سەر بەشی سەرووی ئێسقانی پشت گوێچکە تابۆت روون بێتەوەو هەستی پێ بکەیت چۆن نەرم بووەو وەك تۆپی تێنس دەقوپێت، ئەو نیشانەیە تا تەمەنی یەك ساڵی دەمێنێتەوە.

2-دواکەوتنی داخرانی نەرمەلیقەکانی (Fontanelles) کاسەی سەر.

-نەرمە ليقەی پێشەوە تا تەمەنی (18) مانگی بەكراوەيی دەمێنێتەوە، بەڵام نەرمەليقەی دواوە تا تەمەنی (3) مانگی.

3-ناڕێكی شێوەی كەللەسەر بەهۆی كاريگەری پەستان لە كاتی دانانی لەسەر سەرين بۆ نمونە، ئەگەر منداڵەكە بە پشت دا دابنرێت ئەوا پشتە سەری تەخت دەبێت، بەڵام ئەگەر لەسەر لادابنرێت ئەوا لاكانی سەری تەخت دەبن، لە هەمان كاتيشدا بەشی پێشەوەو سەرەوەی لاكانی كەللەسەر دەردەپەڕن، ئەو ناڕێكييە بەشێوەی چوارگۆشەيی دەمێنێتەوە ئەگەر كۆرپەكە لە پێش تەمەنی يەك ساڵيدا چارەسەرنەركێت.

4-دواكەوتنی دەرهاتنی ددان.

5-ئەستووربوونی مەچەك و جومگەی پێ، لەگەڵ زەق بوونەوەی شوێنی بەيەكەوە لكانی پەراسووەكان و كركڕاگەكانيان لە بەشی پێشەوەی قەفەزی سنگ دا.

6-كەمبوونەوەی پانتايی قەفەزی سنگ لەگەڵ درێژبوونی تيرەی پاش و پێشەوەی سنگ بەمەش سنگی منداڵەكە شێوەی سنگی كۆتر وەردەگرێت.

7-دروست بوونی چاڵ لە بەشی خوارەوەی سنگ دا بەهۆی ڕاكێشانی پەراسووە نەرمەكانی خوارەوە لەلايەن ناوپەنچكەوە.

8-دەرپەڕينی سك.

9-تەسك بوونەوەی حەوزو گرفتی منداڵ بوون لە مێينەدا، لەوانەيە لە تەمەنی سك پڕيدا گرفت بۆ ژنەكە دروست بكات و لە دايك بوونی كۆرپەكەی تێ بكەوێت.

10-شلە پەتێيی لە ماسولكەكان دا، لەگەڵ دواكەوتن لە پێگرتن و ڕۆيشتن دا.

11-شێوانی ئێسكەكانی ڕان و قاچ، بەهۆی كاريگەری پەستان لەسەر ئێسكە نەرم بووەكانی لاق لەكاتی گاگۆڵكێدا، بۆ نمونە چەمانەوەی قاچ بەرەو ناوەوە (قاچی كەوان).

12-باڵا كورتی:

نيشانەيەكی دەگمەنەو تەنها لەو منداڵانەدا ڕوودەدات كە لەلايەن پزيشكەوە نابينرێن و لە چارەسەركردن بێبەش بوون.

13-قەبزی لە زۆربەی كاتدا.

14-لە هەندێك كاتدا بەستەری ماسولكەكان بە ڕادەيەكی وا خاودەبنەوە كە بتوانێت بە هەموو ئاڕاستەكان دا پەلەكانی بنوشتێنێتەوە.

دەست نيشانكردنی ئێسكە نەرمە:

بەيارمەتی ئەم خاڵانەی خوارەوە دەتوانين ئێسكەنەرمە دەستنيشان بكەين.

1-نيشانەكان (باسكراون)

2-پشكنينی بەرداری:

3-پشكنينی ئەزموونی.

-زيادبوونی ئەنزيمی تفتە فۆسفەتەيز (30-120) يەكە / ليتر (ڕێژەی ئاسايی).

-كەمە بوونەوەی كالسيۆم لە خوێندا (يان لەوانەيە نەگۆڕێت) ڕێژەی ئاسايی 8.5-10.5 ملغم/100 مليلتر.

***چارەسەركردن و خۆپاراستن:**

-خۆپاراستن

*ڕووتكردنەوەی كۆرپەو منداڵ لەبەرخۆردا بەشێوەيەكی ڕاستەوخۆ.

*لەشير دابڕانی كۆرپە لە تەمەنی 6-8 مانگیدا، پێدرانی خۆراكی ئاسايی و جۆراوجۆر.

*خۆپاراستن و چارەسەری كۆرپەو منداڵ لەسك چوون.

*پێدانی ڤيتامين D بە منداڵی نەبەكام لە شێوەی دڵۆپ دا بۆ ماوەی شەش مانگ.

*دەتوانين دڵنيابين لە بنەبڕكردنی ئێسكە نەرمە بە بەخشينی ڤيتامين D- (400) يەكەی جيهانی لە ڕۆژێك دا- لە ماوەی تەمەنی كۆرپەيی و سەرەتايی تەمەنی منداڵی دا واتە تاتەمەنی 2-3 ساڵان.

-چارەسەركردن:

*ئامۆژگاری كردنی دايك دەربارەی گرنگی خۆراك و تيشكی خۆر.

*دەتوانين يەك ژەمی زۆر لە ڤيتامين D لەگەڵ كالسيۆم و فۆسفۆڕدا بدەين يان.

*پێدانی (5000) يەكەی جيهانی لە ڤيتامين D ڕۆژانە بۆ ماوەی 4-5 هەفتە.

چاودێری كردن:

-ئەنزيمی تفتە فۆسفەتەيز

5 ڕۆژ دوای پێدانی ڤيتامين D دەچێتەوە دۆخی جارانی.

-نيشانە بەرداربيەكان

دوو هەفتە پاش پێدانی ڤيتامين D نامێنن.

-شێواوييەكانی ئێسك

مانگێگ يان زياتر دوای پێدانی ڤيتامين D چاك دەبنەوە.

سەرچاوە:

Vitamin D deficiency & Rickets

London

چۆن هاوسەریی گەرم سارد دەبێتەوە و چۆن سارد گەرم دەبێت

پەرچڤەی دکتۆر مەحمود

هاوسەرێتی سەرکەوتو لە ڕاستیدا بریتیە لەکۆمەڵە سیفەتێکی دژبەیەك، بۆیەلەسەر ژن ومێرد پێویستە لە هەردوولایەنەکە، بەشە دەرونیە دژیەیەکەکان پێکەوە گرێبدەن و کۆی بکەنەوەوهاوسەنگی لە نێوانیاندا دروست بکەن.

لەلایەکی دیکەوە پێویستە تۆ خۆت بناسیت.هەست بە ئازادی بکەیت.هەست بەوە بکەیت تۆکێیت؟ تۆکەسێکی لەهەمووکەسێکی دیکە جیایت و جیاوازیت، لەهەمان کاتدا پێویستە گیانی ئەوەت تێدا بێت چۆن لەگەڵکەسانی دیدا دەگونجێیت و ئالودەدەبیت؟ ئایا توانات تێدایە هەموو سنورەکان بشکێنیت و تێکەڵ بەوکەسە ببیت کەخۆشت دەوێت، لەکاتێکدا هەستەکانت لەگەڵهەستەکانیدایە، بێ گومان ئەمە کارێکی ئاسان نیە، بەزۆری ئەو لاوانەی هەستدار و سۆزدارن ناتوانن لەگەڵ خۆیاندا واقعی بن، چونکە

خۆشەویستی، تێکچوون دەخاتە دەرونیانەوە و تێکیان دەدات لەبەرئەوە نازانن لە کوێ بایەخ بەخۆدانیان بوەستێنن بۆئەوەی دەست بکەن بە بایەخدان بەکەسەکەی بەرامبەر. بەڵام ئەو پیاو ژنانەی زۆرتر بڕوایان بە خۆیانە، لەوانەیە بەکاتی زۆر گرنگدا تێپەڕن، بەڵام هەرگیز ئەوەیان لەبیر ناچێتەوە کەهەست بە دەرونی کەسەکەیبەرامبەریان بکەن وبایەخی پێبدەن.

بەپێی هەموو ئەو لێکۆڵینەوانەی لەم لایەنەوە کراون دەرکەوتوە یەك ناتەواوی، یا تێکچون لە ژن ومێردا، یا لە یەکێکیاندا لە توانایداهەیە کەهاوسەرێتیەکە بەرەو یەکێك لەم دوو جۆر کێشەیە بەرێت: یا لەوانەیە موبالەغە بکرێت لەبایەخ دان و هاوکاریکەسەکەی دی، یا هاوشارکێی کە بەس نیە، ئێمەدەربارەی هاوسەرێتی جۆری یەکەم ناو دەنێین (گەرم) و بەجۆریدووەمیش دەڵێین (سارد) هەردوکیان پڕن لە

کێشە بەڵام بۆ خۆش بەختی ئەگەر هاوسەرێتیەکەت بەلای گەرمی یا ساردیدا ڕۆیشت، تۆش توانای ئەوەت هەبو لە ڕاستیەکان تێبگەیت، ئەوا لە تواناتا دەبێتە دەست بکەیت بە جوڵە بۆ ئەوەی پەیوەندیەکانی هاوسەریت بەرەو ڕێگای هاوسەنگی بەریت تا نزیک دەبێتەوە لە جێگیری، ئەوکاتە پێی دەوترێت (هاوسەری هاوسەنگ)

هۆکارەکانی تەقینەوە لە هاوسەرێتی (گەرم)دا

هاوسەرێتی گەرم خۆشە بەڵام بەرەو تەقینەوە دەڕوات، ئەوەی جێی سەرسوڕمانە ئەوەیە ئەو خۆشی و بەتامیەی دەبێتە هۆی تەقاندنەوەشی، واتە ئەوەی دەبێتە هۆی تەقینەوەکە، ئەوموبالەغەکردنەی ژن و مێردە بە هاوشارکی و هاوکاری یەك و بایەخدانی زیاد لە سنور، گومان لەوەدانیە هاوکاری و هاوشارکی و بایەخدان بەیەکتری گەورەترین کۆڵەکەکانی بەختیاری خێزانیە بەڵام ئەم جۆرە ژن و مێردە لە تامی دەردەکەن و سنورەکان دەبەزێنن، و ئەوەیان لە بیردەچێتەوە کە هەریەکەیان تاکێکی جیاوازە و پێویستی بە جۆرێك لە ئازادی تاکەکەسی هەیە و هەریەکەیان خەسڵەتی تایبەتی خۆی هەیە کە دەیەوێت بۆ خۆشی بێ ئەوی دی لە هەندێك لە ساتەکاندا تەنها بێت، ئەو بایەخدان و هاوکاریە زۆرە ڕەنگە لە توانایدا بێت لە بواری سێکس کردندا بیان خاتە بە هەشتێکی ڕۆمانتیکیەوە بەڵام لە بواری دڵەڕاوکێ و تێکچوون و تورەبون دا بە هەموومانای ووشە دۆزەخێکە بۆ خۆی... بۆ هەردوکیان.. چونکە هەمیشە هەستێکی قوڵ دایان دەگرێت کە دەبێتە هۆی ترس لە دورکەوتنەوە لە یەکتری ..بۆیە ناوبراوە بە (تۆقینی جیابونەوە). تەنانەت لەوکاتانەش کە یەکێکیان ئارەزووی سێکسکردن دەکات ئەوی دی لەوکاتەدا ئارەزوی نیە، بە هۆی هیلاکی، یا شەکەتی کارو جەنجاڵیەوە، ئەوا ئەوەی داوای سێکسەکەی کردوە هەست بە ئازار و دورخستنەوە دەکات، چونکە ئەو جۆرە ژن و مێردەی لە کەش و بارێکی وا (گەرم)دان هەمیشە بە تەنها لە ناخدا دەڵێن (هەریەکەمان بە تەواوی خاوەنی ئەوی دییە، لەبەرئەوە پێویستە هەمو کاتێك لەبەردەستمدا بێت وەك چۆن هەمیشە من لەبەردەستتدام))

سەرەڕای ئەوەی هەریەك لەمانە زۆر (ئەرێ)ی هەیە بۆ ئەوی دی دەربارەی پەیوەندی هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسانی دەرەکیدا، هەمیشە لەو بڕوایەدا دەژی کە لە ساتەوەختێکدا بەجێی دەهێڵێت و لێی جیادەبێتەوە، بەڵام لە ڕاستیدا مەترسی یەکەم کە توشی ئەم ژن و مێردە دەبێت ئەوەیە کە دەکەونە ناکۆکیەوە -وەك ئەوەی لە هەموو هاوسەرێتیەك دا ڕوودەدات- چونکە هاوسەنگ بوون لە نێوان نزیکی و دوری دا لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ ناکۆکیەکەدا- باری ناخۆشییان، بۆ دروست دەکات، و زۆرجار ئەگەر بە ئەقڵەوە بەرەو بیری ناکۆکیەوە نەچین گەورەتر دەبێت، چونکە ئەوان هەرگیز ئەوە لە یەکتری ڕانابینن کە هیچ دژایەتی ئەوی دی لە هیچ شتێکدا بکات، و شتەکان دەبێت هەموی (وایە) بێت واتە هەردوکیان کەسێتی خۆیان ون بکەن و یەك کەسێتی دروست بکەن. بەڵام بەداخەوە لەم جۆرە توانەوانەدا، زۆرجار ناکۆکیەکان، زەقدەبنەوە، هەریەکەیان شەپۆلێك لە دژایەتی و بەرپەرچ دانەوەو بەرودا هەڵشاخانەو تەنانەت وشەی ناخۆش بەکارهێنانیش دەکەوێتە ناوەوە.

تاکێتی لە هاوسەرێتی (سارد) دا

زۆر ڕێی تێ دەچێت ئەوانەی هاوسەرێتیەکی (سارد) یان هەیە، هاوسەرێتیەکەیان بۆ هەموو هۆیەکی ماقوڵ پێکهێن بێت جگە لەوەی کە چێژ لە یەکتری وەرگرن، زۆربەی جار ئەمانە چەمك و ئامانجی هاوبەش کۆیان دەکاتەوە. هەروەك ئەوەی هەردوکیان حەز لە منداڵ بکەن، یا هەوڵی ئەوە بدەن کە بەردەوامیەك بدەن، جۆرە تەقلیدیکی تایبەتی خێزانکانیان یا تەنهالەبەرئەوەی پێکەوە لە ماڵێکدا و لە ژێریەك بنمیچ

دبەیەکەوە بژین،لەوانەیەئەم دوانە معجب بن بە یەکتریەوە وڕێزی یەکتری بگرن. ولەوانەشە لەبارەی سێکسیەوە بەرەو لای یەکتری کێش بن، بەلام بە ئاسانی (ئالودە)ییان بۆ دروست نابێت،هەریەکەیان جیهانی تایبەتی خۆی هەیە، بایەخ بە لایەنی دیکەی ژیان دەدەن وەك جێگەیەکی کۆمەلایەتی بەرز لەکۆمەلدا،دەستکەوتی وەزیفی، هتد....

ئەمانە وەك چۆن ئەوانەی موبالەغەیان لە نزیك بوونەوەو یەکتری ویستندا دەکرد،ئەمانە بەپێچەوانەوە موبالەغە دەکەن لە جیهانە تایبەتیەکەی خۆیاندا وەك دەرچون لە بوارە تایبەتیەکانەوە بەرەوکۆمەلگا، وبایەخ دانی زۆر بە جیهانە دەرەکیەکە، و زۆر کەمیش لە کارە سێکسیەدا پێکەوە بگەنە (ئۆرگازم).ئەمانە ئەگەرچی لەبوارەکانی ژیان وکۆمەلایەتی دا لەوانەیەکەسی سەرکەوتو دەرچن بەلام هەمیشە لەناخیاندا جۆرێك لەهەست بە تەنهایی و خەمۆکی و جوداییەك لە نێوان خۆیان وهەستەکانیاندا هەیە.

ڕەنگە تا دواساتەکانی ژیان ئەم جۆرە هاوسەرێتیە بەردەوام بێت بەلام ئەوکاتە ڕوو دەکاتەمەترسی کە ئەگەر یەکێکیان ویستی زیاتر بەرەو "ئالودە" بونی ئەوی دی بڕوات واتە ئەگەر ئەوی دییان نەی توانی خۆی بگۆڕێت باوەشی هەمیشەگەرم بۆهاوبەشەکەی بکاتەوەو، ئەوا ڕەنگە ئەوە بەرەو کۆتایی هاوسەرێتیەکەیان بەرێت. زۆربەی ژنانی ئەم جۆرە هاوسەرێتیە لەناوەڕاستی ئەمە بەدواوە، زیاتر ئالودەی مێردەکانیان دەبن و چاوەڕێی باوەشی گەرم و سۆزی هەلچویان لێ دەکەن، ئەگەرلەهەولەکانیاندا سەرنەکەوتن و مێرد وەلامە گەورەکەی نەبوو، هەر خەریکی جیهانە تایبەتیەدەرەکیەکەی خۆی بوو، زۆرجار ئەم ژنانە تووشی ڕوخان دەبن، و ژیانی دۆزەخی لەو هاوسەرێتیەدا دەست پێ دەکات و بەرەو هەلوەشان دەچێت لە کاتێکدا تەمەنێکی درێژیشیان پێکەوە بەسەر بردوە.

هاوسەرێتی هاوسەنگ:

بەپێچەوانەی هەردوو هاوسەرێتی (گەرم و سارد)ەوە دەبینین هاوسەرێتی هاوسەنگ، لە کەشێکی پڕ لە بەختیاری داگەشە دەکات، و ژن و مێرد پێکەوە چێژی تەواو لە کرداری سێکسیان وەردەگرن، و زۆر جاریش ئۆرگازم)ی هەردوکیان پێکەوە دەبێت، وئەمانە موبالەغە ناکەن لە پشتبەستن بەوی دیکەوە، و ئەگەر یەکێکیان ئارەزووی سێکسی هەبوو، ئەوی دی نەیبوو، یەکەم زۆر بە سروشتی ئەو (رەت) کردنەوەیەی لێ وەردەگرێت وبەوەی نازانێت کەکەمبونەوەیە لە بایەخ و خۆشەویستی دا بۆی، و ئەگەر سێکسیشیان کرد، لە دوایدا هیچیان هەستی خەمۆکی دای ناگرێت دەتوانین بلێین، ژن و مێردی هاوسەرێتی هاوسەنگ هەریەکەیان زۆرتر هەست بە وزەی ئازادی خۆی دەکات کە دەتوانێت لە بوارێکی دەرەکی دا بەکاری بهێنیت. هاوسەرێتی و سێکس لایان پڕبایەخە، بەلام هەریەکەیان بوارو کایەی دیکەی هەیە کە بایەخی پێ دەدات و خۆی تیادا دەدۆزێتەوە.

ئەوەی لەم جۆرە هاوسەریەدا دیارە ئەوەیە هەریەکەیان هەست بە هەست و سۆزو ترسەکانی ئەوی دی دەکات و بەشداری دەکات و بایەخی پێ دەدات، بەلام موبالەغەی تیا ناکات، واتە خۆی وهەستەکانی خۆشی لەبیر ناچێتەوە، هەروەها هەریەکەیان هاوڕێ و دۆستی تایبەتی خۆی هەیە، سەرەڕای ئەوەی دۆست و هاوڕێی هاوبەشیشیان هەیە. بە پێچەوانەی هاوسەرێتی (گەرم)ەوە کە هەموو جیهانەکەیان پێکەوەیە و لەو سنورە هیچیان دەرچونی بۆنیە.

جولە بەرەو هاوسەرێتی (هاوسەنگ)

ئەگەر هاوسەریەکەتان لە جۆری (گەرم)ە، چۆن دەتوانن جولە بکەن بەرەو هاوسەنگی لە هەردوو باری نزیکانیەتی و دوورایەتی دا، بێ ئەوەی ئەوە ببێتە هۆی ونکردنی هێزە تایبەتەکەتان پێکەوە.. و ئەگە هاوسەریەکەشتان لە جۆری (سارده) چۆن دەتوانن بجولێن بۆئەوەی گەرمتری بکەن و بەرەو هاوسەنگی بەرن، تا زیاتر لەگەل هەست و سۆزی یەکتردا بژین.

دوو مەرجی سەرەکی هەیە لە هەردوو هاوسەریەتیەکەدا بۆئەوەی بەرەو هاوسەنگی بجولێن، یەکەمیان ئەوەیە کە لە پێویستیان بۆ گۆڕان تێبگەن و لە سەری ڕێك بکەون، دووەمیان ئەوەیە کە هەریەکەتان هەولی ئەوە بدات چۆن هاوسەنگی لە نێوان ژیانە تایبەتیەکەی خۆتان و ژیانە دەرەکیەکەی سەر بە هەریەکەتان هاوسەنگ بکات، چۆن بتوانیت لەو شتانە دورەپەرێز بێت کە (ناڕەحەتی) دروست دەکات، ئەوەی لێرەدا پێویستە ئاماژەی بۆبکەین ئەوەیە ئەو (پالنەرانەی) کە لە هەریەکەتاندا هەیە بەرەو نزیك بوونەوەی زیاتر لەوی دی یا دورکەوتنەوە، هی ئێستاتان نیە، ڕەگی ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمانی مندالی هەریەکەتان ئەو

ژینگەی تیایدا پەروەردە بوە، و گۆڕینی ئەوسیستمانەش شتێکی هەروا ئاسان نیەو پێویستی بە ئەرك و ماندوبون هەیە.

ئەگەر ئێوە بڕیارتان دا جوڵە بکەن بەو ئاڕاستەیەی هاوسەنگیەك لە هاوسەریەکەتاندبە دەست بخات، ئەم هەنگاوانەی ئێمە سودبەخش دەبن.

رێنمایی بۆ هاوسەرێتی (گەرم):

کاتێك موناقەشە لەسەر شتێك دەکەن وهەست دەکەن ناگەنە ئەنجامێك و خەریکە هەوری توڕەبون یاتێکچوون دێتە پێشەوە بۆیەکگرتنەکەتان، وا چاکەهەریەکەتان بە تەنها بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بچێتە ژورێکی تەنها و دورکەوێتەوە، ئەو کاتە بارێکتان بۆدەرەخسێت بۆ ئەوەی (سارد) ببنەوە، با لەوکاتەداهەریەکەتانهەست و پێداویستیەکانی خۆی لەگەڵ هەست و پێداویستیەکانی ئەوی دیدا بەراورد بکات و هەلیبسەنگێنێت. کەلەوانەیە جیاواز بێت) بێ ئەوەی کۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات وبکەوێتە ژێر جڵەوی سۆزی ڕوتەوە.

باهەریەکەتان ڕێگا بدات بەوی دی هاوڕێی خۆی لە هەمان توخمهەبێت و هاتوچۆی بکات وئەویش بێت بۆ لای، بەوەدەستەبەری ژیانێکی هاوسەنگ لەگەڵهاوبەشەکەتاندا دەکەن، هاوڕێیەکلەم جۆرە دەتوانێت خزمەتی هەردوو ژن و مێردەکەلەسێ بواردا بکات:

یەکەم–دەتوانێت وەکزمانەیەکی دڵنیایی کاربکات بەشێك لەو سۆزە هەڵچوە زیادانەی لەهەریەکەتانەوە پەیدا دەبێت لێیبچۆڕێتە دەرەوە.

دووەم–دەتوانێت دیدێکی دەرەکی بێ لایەنتان پێ ببەخشێت و یاریدەدەربێت بۆتان بۆبینینی بارەکە بەشێوەیەکی ئارام ولەسەرخۆ.

سێیەم–لە کۆتاییدا ڕێگەدان بەهاوبەشەکەت کە هاوڕیەکی تایبەتی خۆی هەبێت، مانای وایەبەشێك لەو نزیکایەتیەزیادەڕۆیە دەمرێت و ژیانێکیهاوسەنگ دەکاتە بەرپیوەندیەکانتان.

پێویستەهەریەکەتان کاتی تایبەتی بداتە ئەوی دی کەبە ئارەزووی خۆی لەو کات وساتەدا بژی دەتوانن خشتەیەك دابنێن بۆ ئەوساتانەی دەتانەوێتبەیەکەوەدەیبەنە سەر، و ئەوساتانەی حەز ناکەنهەیەکەوەبن، باهەریەکەتان ئەگەر لە تواناداهەیە شوێنی تایبەتی خۆیهەبێت، ژوری جیا، ئەگەر حەزتانکرد، حسابی جیا لە بانکدا، لەگەڵئەوەی هەردوکتان پێکەوە نەخشتە بۆبودجەی خێزانەکە بکێشن، با هەریەکەتان هانی ئەوی دی بات گەشتێك بە تەنها بێ ئەوبۆ شوێنێك بکات. ڕاسترین ڕێگا بۆسەرکەوتنئەوەیە هەریەکەتان هەوڵ بدات هەموو شتێك دەربارەی ئەوی دی بزانێت، خواستەکانی، هیوا، ئامانج، حەز، ئارەزوو، هتد...

وهەوڵ بدات قبوڵیان بکات بلبەیەکتری بڵێن، ئەوەی تۆ بایەخی پێدەدەی لای منیش پڕبایەخە، تا ئەگەربەشێك بێت لە خۆت و پەیوەندیبەمنیشەوە نەبێت، من وەك مرۆڤێکی گشتگیرو وەك تاکێك سەیری تۆدەکەم، من لە توانامداهەیە بوارت بۆبرەخسێنم کە ئازادی خۆتی تیادا وەرگرێت، بێ ئەوەیهەست بە تەنهایی بکەم، یاهەست بە نەویستن، چونکە دوبارە منیش مرۆڤێکی گشتگیرم، دەتوانم هەست بە نزیکیتبکەم تەنانەت ئەگەر لە دوریشەوە بێت).

رێنمایی بۆ هاوسەرێتی (سارد):

بۆ ئەو ژن ومێردەی لە کەشیهاوسەرێتی (ساردا) دەژین، و هەریەکەیان پڕ کارەبە جیهانەتایبەتەکەی خۆیەوە و دورە لەوی دیکە، داوایان لێدەکەین کاتی تایبەتی بۆ یەکتری تەرخان بکەن، کە پێکەوەبەسەریبەرن، تا زیاتر لە هەست وسۆزو کێشەو باری ئەوی دیبگەن، و تیایداهەست وبیرو ئامانج و ترس و خەونەکانیان– بگۆڕنەوە، پێکەوە بڕۆن بۆگەشتێك، بێ ئەوەی شۆڕببنەوە بەو چالاکیانەی هیلاکتان دەکات، پێکەوە شەوێك لە هەفتەیەکدا بچن بۆ ئەو شوێنانەی کەبەتەنها کاتی تیادبەسەردەبەن.

لەوانەیە لەسەرەتادائەم جۆرە کردارە نارەحەتتان بکات، توشیدەمارکرژی یا گاڵتەبەخۆکردنتان بکات، بەڵام لە دوای دا بۆتان دەردەکەوێت چەندبەسودە، چەند زیاتر بەیەکتانەوە دەلکێنێت ولەیەکتری نزیکدەبنەوە، بێ ئەوەی هەریەکەتان جیهانەتایبەتیەکەی خۆی لەدەست بدات ئەوەی کەهەمیشە دەبێت لەبیری نەکەین و لەبیرمان بێتئەوەیە ئێمە هەریەکەمان مرۆڤێکی جییان، حەزو ئارەزووەو بیرکردنەوەی جودامانهەیە، بەڵامهەمیشە پانتاییەکی گەورەش بۆلەیەکتری تێگەیشتن و پێکەوە ژیان و خۆشەویستیهەیە.

گرێی سێکسی

پەرچڤەی: سەرهەند محەمەد

گرێی سێکسی یا ئاڵۆزی سێکسی دەربڕینێکی نوێیە چۆتە ناو فەرهەنگی سایکۆلۆژیاوە بۆ ئەوەی جێگەی کپکردنی سێکسی بگرێتەوە کە زانای نەمساوی بەناوبانگ فروید داینا.

مەبەست لە ئاڵۆزی سێکسی چییە؟

با لەپێشەوە دەربڕینەکەی فروید (کپکردنی سێکسی) پێنا سەبکەین کە بریتیە لە: پەستان خستنە سەر هەست و سۆزو غەریزە سێکسیەکان، پەستانێکی خۆویستی (ارادی) و پاڵپێوەنانیان بۆ ناو قوڵایی دەرون تا نەیەنە ڕوکارەوەو سەر دەرنەهێنن، و هەمیشە لەو قوڵاییەدا نیشتەجێبن، و کارلێك بکەن و هەڵبچن، بێ ئەوەی هیچ دەرچەیەکی هاتنە دەرەوەیان هەبێت.

کە ئەوەش دەبێتە هۆی تێکدانی کەسێتی خاوەنەکەی و زیانگەیاندن بە هاوسەنگی سایکۆلۆژیەکەی.

لەکاتی فرۆیدا هێشتا (سێکس) ئەو زەویە قەدەغەکراوەبوو (تابو) کە نابێت هیچی لەبارەوە بوترێت نە بە ئاشکراو نە بە نیشانە پێدان.

ئەگەر تێوەرەکانی فرۆید شۆڕشێکی ڕاستەقینەیان لەو چەمکە کۆنانە دا بەرپاکرد، ئەوا هەر لەسەر ئەو چەمکانەش بنیات نران، لێرەوە تێ دەگەین کە لە زیادەڕۆیی و دورکەوتنەوە لە گەڕاندنەوەی هەموو کردارو هەڵسوکەوت ڕەفتارێکی مرۆڤدا بۆ هۆکاری سێکسی و بەپلەی یەکەمیش بۆ کپکردنی سێکسی، ڕزگاری نەبوو..

ڕەنگە فرۆید خۆی مەبەستی بوبێت ئەم زیادەڕۆییە بەکاربهێنێت بەو مەبەستەی کە دەیزانی تەنها ئاسن دەتوانێت ئاسن بگۆڕێت، لەبەرئەوەی تا ئەو ڕادەیە مێشکی خەڵکی بوە بە بەرد، بۆیە پێویست بە هەندێك ترساندن دەکات بە مەبەستی تێکوپێك شکاندنی زۆرێك لەو بیروباوەڕە ئەوپەر گرتوانە.

ئەو وێنەیەی فرۆید لە سەدەی نۆزدەهەمدا دروستی کرد، تا دوای جەنگی جیهانی دوەمیش بەردەوام بوو، و لەپاش پەرەسەندنی چەمکی ئازادی لەسەر هەموو ئاستەکان، وردە وردە داپۆشین لەسەر (تابو) واتە قەدەغەکراوەکان کەم بوەوە، و سێکسیش لە جیهانی شتە تەمومژاوییە بێ ماناکانەوە بەرەو دنیای نوشداری و سایکۆلۆژی و بایۆلۆژی و زانستە ئەزمونیەکانەوە هات، و تەکنۆلۆژیای نوێش دەستی بۆ درێژکرد.

وردە وردە وای لێ هات بوە بابەتێکی ئاسایی، بە بەڵگەی ئەوەی زۆر لە وڵاتان بڕیاری خوێندنیان داوە وەك مادەیەکی خوێندن لە خوێندنگەو پەیمانگا

زانستیەکاندا..

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا، تا ئێستا ئەو لایەنەی قەوارەی جەستەیی مرۆڤایەتیمان. شوێنی بایەخەو ئەندازەیەکی زۆریش ترس بەری نەداوە ئەوەش شتێکی سروشتیە، چونکە فرمانی سێکسی پاش هەمووشتێك جگە لە فرمانی دروستکردنی ژیان و بەردەوامی جۆرو پەیداکردنی جەستەیەکی نوێ لە جەستەیەکی کۆنەوە، و دەرپەڕاندنی رۆحێکی نوێ لە رۆحێکی مرۆییەوە، هیچی دیکە نیە.

لەگەڵ زۆربوونی زانیاریە سێکسیەکان لەم چەرخەدا و پێکهێنانی پەیمانگای تایبەت بەو، سەرەڕای سەدان دەزگای تایبەتی کە لە رێگای ئەزمونکارییەوە چارەسەری دەکات، کەچی هەزارەها باوك و دایك لە سەرانسەری جیهاندا، هێشتا دور دەکەونەوە لەوەی قسە بۆ منداڵەکانیان لەم بارەیەوە بکەن بە تایبەتیبۆ کچەکانیان، فێربوونی ئەو زانیاریانە بۆ رێبازە کەسیەکان بەجێ دەهێڵن واتە خۆیان لە رێگای خوێندنەوەو تێکەڵبوونی خەڵکەوە.

لەم سیاسەتە خراپتر سیاسەتی (سەرکوتکردنی سێکسیە) واتە ترسان و تۆقاندن و شت گەورەکردن کە هەندێك لەباوك و دایکە نەزانەکان دەیکەن.

مرۆڤ بە سروشتی خۆی دژی نەزانینە، ئەگەر کچ و کوڕ هەر بە نەزانین دەربارەی مەترسیدارترین فرمانی جەستەی مرۆڤمانەوە، ئەوا بێ گومان گرێی ترس لە دەرونیاندا پەیدا دەبێت.

سیاسەتی (سەرکوتکردنی سێکسی) دەبێتە هۆی (ئاڵۆزبوونی سێکسی) کە لەگەڵ کپکردندا جیاوازە بەوەی کە کردارێکی خۆنەویستە واتە ئەو مرۆڤەی تووشی ئاڵۆزی سێکسی دەبێت ناتوانێت وا بە ئاسانی لێی رزگار بێت بە تەواوی وەك توشبوەکانی گرێی هەست بەکەمیکردن یا گرێی خۆبەزل زانین. ناتوانێت لە خۆیەوە لە گرێکەی رزگاری بێت، بەلام ئەگەر باری بۆ رەخسێنرا و کەسانێك هەبوون یارمەتی بدەن ئەوا گرێی سێکسی لێ دادەماڵرێت، هەروەها گرێکانی دیکەی هەست بە کەمی کردن یا خۆبەزل زانین.

باشەی یەکەم لە بوارەدا دەگەرێتەوە بۆ فرۆید، کە تۆژینەوەکانی بوونە یەکەمین بەردی بناغە بۆ شیکاری دەرونی کە لە سەر ئاستی دەرون وەك لێنۆڕینەکانی تاقیگەو

کلینیك و وێنەگرتنی تیشك وایە لە سەرئاستی تەندروستی جەستە.

هەردوو زانا ماستر و جونسن لە یەکێك لە تویژینەوەکانیاندا باسی ئەو لاوە دەکەن، کە هاتوە بۆ لایان بۆی گێراونەتەوە کە حەزی لە کچێکی زۆرجوان کردوە، کە لە یەکێك لە هتیوخانەکاندا گەورەبوە، پاش ئەوەی هێناویەتی و کردویەتی بە هاوسەری دەڵێت لە شەوی یەکەمدا دیم کتێبی (نوێژکردن)ی دەخوێندەوە، لە کاتێکدا ئەو واتە کوڕەکە وردە وردە جلەکانی دادەکەنێت، کە پێی دەڵێت با بەیەکەوە بنوین، ئەو هاوار دەکات و دەڵێت ئەوە کارێکی حەرامە و چۆن شتی وادەبێت، کوڕەکە زۆر بەهێمنی جولاوەتەوە، و هیچ ناچاری نەکردوە بۆ ئەو کارەو بۆ سبەینێ سەردانی دەزگا کلینیکیەکەی ماستیر و جونسنی کردوە تاکە ئامۆژگاری ئەوان ئەوەبوە کە بە باشی و هێمنی دان بەخۆدا گرتن مامەڵەی بکە.

پاش زیاتر لەشەش شەوی وەك ئەوە و قسەبۆکردنی زۆر دەربارەی پیرۆزی هاوسەری و ژیانی ژن و مێردایەتی لە پاشدا برگەیەکی لەناو کتێبی پیرۆزدا پیشان دەدات کە باسی

ئـەو پیرۆزییـەی هاوسـەری دەکـات، ئەوسـا ڕێگـای کارەکـە دەدات، پاش ماوەیـەکی بـاش ئەوسـا کچەکـە لـەو گرێیـەی ڕزگاری بوە، ئەمـەش تەنها لەبەرئـەوەی لـەو خوێندنگەیـەدا پەروەردەیـەکی زۆر گـیر کـراوە. و هیـچ جـۆرە زانیارییـەکی لەوبارەیەوە وەرنەگرتووە فێری نەبوە.

هـەردوو پزیشـکەکە لـەو بارەیـەوە دەڵێن، کـە کچەکـە زۆر خواناس و خاوەن باوەڕ بوە، لەو بڕوایەدا بوە کاری وا لەگەڵ مێردا حەرامـە، و ئەگـەر ئـەو برگـەی پیرۆزیـەی هاوسـەری لـە کتێبە پیرۆزەکەدا نەبوایـە، هـەرگیز بڕوای نـەدەکرد و ڕێگـەی نەدەدا.

ئـەم ڕێبـازە بـۆ هـەموو جـۆرە گـرێ دەروونیـەکان بەسـودە، لەگەڵ ئەوەشدا گرێی سێکسی لە هەموویان ئاڵۆزترە، چونکـە دەگەڕێتـــەوە بـــۆ نیشـــتوی زۆر، کـــە مرۆڤـــی ژێـــر نـــەبێت کەسی دی نایزانێت.

بۆ نمونە، گیانەوەر لە وەرزی پەڕاندن دا، سێکس دەکات، نێر بەرەو پیری مێ دەچێت و بەپێچەوانەشەوە، هـەردوکیان بەرگری لە غەریزەکەیان دەکەن، ئەگەر جووت بوون و پیتاندن ڕویدا، ئیتر مێیەکە نایـەڵێت جارێکی دی ڕوبداتـەوە، بـەڵام نـێر، بـۆ ئـەوەی ژمارەیـەکی زۆر بپیتێنێـت، هـەر بـەردەوام دەبێـت لـە کارەکـەیدا، کـەچی ئـەویش دوای بەسـەرچوونی وەرزی پەڕاندن، لەوکارە دەوەستێت.

گـــرێی ســـێکس، وەك هـــەموو گـــرێ دەروونیـــەکان، لەبەرهەمەکانی ئەقڵە کە لە مرۆڤدا بە غەریزە دادەپۆشێت، و ئەگـەر گـرێ و ئاڵۆزییـە کـە بـەردەوام و درێژخایـەن بـوو بـە تەواوی غەریزەکە وردوخاش دەکـات و لـەناوی دەبـات و ئـەو توانا دروستکەرەی مرۆڤە کە پەکی دەکەوێت و نامێنێت.

ئیمارات

تاکە وڵاتی کەنداوە لە بەربڵاوی ئینتەرنێتدا

ئیمـاراتی عـەرەبی لـە ڕووی ژمـارەی بەکاربـەرانی تـۆڕی ئینتەرنێتەوە، گەشەیەکی گەورەی بەخۆوە بینیوە، هەر لـە سـاڵی (2002)دا ژمارەی بەکاربەران زیاتر لە ملیۆنێك کەس بوو، ئـەو بەرز بوونەوەیە لە ڕێژەی بڵاوبوونەوەی بەکارهێنانی ئینتەرنێتدا کە دەگاتـە (28٪) نیشـانەیەکی زۆر گرنگـە، بـە تایبـەتی کـە وڵاتانی دیکەی کەنداو ژمارەیان زۆر کەمترە. ئەم ڕێژەیە لەچاو وڵاتـانی ئـەوروپادا کـە (24٪)ە بـەرزترە، ئەگـەرچی لـەچاو وڵاتـانی ئـەمریکای باشـووردا کـە دەگاتـە (57٪) کـەمترە. تۆژینەوەیـەکی نەتـەوە یـەکگرتووەکان ئامـاژەی بەسـەرکەوتنی ئیمارات دا، لە پێشکەش کردنی خزمەتگوزارییـە ئەلکترۆنیـەکان لـە ڕێگـەی چـەندین کـەرتی جیـاوازەوە، تۆژینەوەکـە (190) وڵاتی بەسەر سێ کۆمەڵدا دابەش کرد: یەکەمیان ئەو وڵاتانەی تەنیا زانیارییەکان پێشکەش دەکـەن. دووەمیـان ئـەو وڵاتانـەی خزمەتگوزارییە کارلێکەکان پێشـکەش دەکـەن، سـێیەمیان ئـەو وڵاتانـەی چوونەتـە نێـو قۆنـاغی پێشـکەش کردنـی مامەڵـە داهاتیەکانـەوە، لـە ڕێگـەی حکومەتـە ئەلکترۆنیەکانیـەوە. تۆژینەوەکە ئیماراتی لەپێش یابان و ئیرلـەندە و نەمسـا و ڕوسیا دانابوو لەم بوارەدا، ئیمـارات بـە نیـازە بـەم زووانـە بچێتـە نێـو کۆمەڵی ئەو دەوڵەتانەی مامەڵەی داهاتی پێشکەش دەکەن، کـە بایـەخ بـە پاشـەکەوت کردنـی خزمـەتی پـارەدانی ڕاسـتەوخۆ دەدات، بەڵام لە ڕێگەی یەك دەرگاوە.

پایسکیلێك

بۆ هەموو ڕێگەوبان و کەش و هەوایەك

وەرزشـێکی نـوێ دەکەوێتـە لیسـتی یارییـەکانی ئۆلۆمپیەوە، ئەویش دوای پـەرەدان بـە پایسـکیلی (سـکای بایکینگ)، بە جۆرێك کە ئامێری خلیسکانی لە گەڵدایە بـۆ خلیسکانی سەر بەفر، بەڵام ئەم ئامێرە بـۆ تایـەی ئاسـایی دەگۆڕدرێن، لەکاتی نەبوونی بەفردا.

هەنگوین ...
سوودو پێکهاتنی

نیان عەبدولرەحمان
پسپۆڕی کیمیا

هاوڕێی کۆئەندامی هەرسە... ووزەو چالاکی دەبەخشێت ئاسان هەرس دەکرێت.

هەنگوین بە درێژایی مێژوو:

هەرکەسێ سەردانی ئەشکەوتی جالجالۆکەی نزیک شاری فالنسیای ئیسپانی کردبێت دیمەنێکی کۆن کە بۆ نزیکەی سەدان هەزار ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێتەوە بەدی دەکات، وێنەی ڕاوکەرێکە هەنگوین کۆدەکاتەوە.. هەنگ بەدەوریدا دەسوڕێتەوە. بە دڵنیایی مرۆڤ تامی ئەم خواردنەی کردەوە پێش ئەوەی هونەری وێنە کێشان فێربێت. بەردبووی هەنگ دزراوەتەوە کە دەگەڕێتەوە بۆ شەست ملیۆن ساڵ لەمەوبەر.

هەنگوین خواردنێکی تایبەتییە.

لە زۆر کۆنەوە هەنگوین بە خۆراکێکی گرنگ و سحری دانراوە، پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە پیاوە بەرزەکانی کۆمەڵەوە هەیە بەتایبەتی سەرکردەکان. هەڵکەنراو وێنەی زۆر هەیە کە ئەو کەسانەی تێدا بەدی دەکرێت کە دوکەڵ لە شانە هەنگەکان دەکەونە بۆ ئەوەی هەنگەکان زیانیان پێ نەگەیەنن، هەروەها دەفرە مۆرکراوەکان کە پڕن لە هەنگوین، بەرهەم هێنانی هەنگوین سەدە دوای سەدە بە درێژایی ڕووباری نیل پاشماوە دێرینەکانی مسری مەزن ڕۆشن دەکاتەوە، فرعەونەکان هەنگوینیان وەک قوربانی پێشکەش بە خواکانیان دەکرد، مۆمەکەیان بەکاردەهێنا بۆ توێکاری مومیایە مسرییەکان.

هەموو دینە کۆنەکان هەنگوینیان بردۆتە ڕیزی خواردنە تایبەتەکان. موسی پێغەمبەر وا وەسفی بەهەشت دەکات کە " زەوی پیرۆز شیرو هەنگوینی پێدا دەڕوات". هەروەها ئەغریقیەکان هەنگوینیان دەکردە قوربانی بۆ خواکانیان،

وایان داناوە کە خواردن و دەرمانی تیادا کۆبۆتەوە. لە قورئانی پیرۆزدا خوا پەیمان دەدات بە خاوەن باوەڕەکان کە ڕووباری هەنگوینی ڕوون و ساف بە بەهەشتدا دەڕوات.

باجی شل

بۆ ماوەیەکی زۆر هەنگوین دادەنرا بە مادەیەکی گران بە جۆرێك زۆرجار وەك دراوێکی ڕاستەقینە بەکارهێنراوە. هەندێك جار لەسەردەمی شارلمان باجی ئەم ئاڵتونە شلەبووە. و شارلمان جووتیارەکانی ناچار دەکرد بۆ بەخێوکردنی هەنگ و سێیەکی هەنگوین و مومەکەی لێ وەردەگرتن. بەڵام لە چاخەکانی ناوەڕاستدا.

شانەی هەنگ باجی تایبەتی هەبوو تا ساڵی 1934ئیتر بازرگانی هەنگوین لاواز بوو بە دەرکەوتنی شەکر لە جیاتی هەنگوین.

هەنگوین بۆ ماوەیەکی زۆر لە ئامادەکردنی خواردنەوەی پەسندی هیدرومیل بەکاردەهێنرا، کە ئەویش هەنگوین

تێکەڵ بە ئاو دەکرا لە هەموو ئەوروپادا بڵاوبوو، هەنگوین بەشێوەیەکی گشتی بۆ شیرین کردنی خواردن بەکار دەهێنرا، هەتا شەکر جێگای گرتەوە لە سەردەمی لویسی چوارده شەکر لە قامیشی شەکر دەرهێنرا، لە وڵاتە داگرکەرە تازە کاندا دەیانهێنا مادەیەکی شازو سەیرو سەرەکی و نرخ گونجاو بوو لە چاو هەنگویندا کە خواردنێکی گران بەها بوو.

کاتی ناپلیۆن بڕیاری جیاکردنەوەی بەریتانیای دا، قامیشی شەکر گران دەست دەکەوت. زانای کیمیای ئەڵمانی (ماگراف) لە ساڵی 1747ز دا شەکری لە چەوەندەری شەکر دەرهێنا بەم جۆرە بەکارهێنانی هەنگوین تەواو کەم بووە. شیرین کردنی خواردن بە هەنگوین وون بوو و شەکر بەکارهێنرا بەڵام پێویستە ئەوە لەیاد نەچێت کە هەنگوین سوودی زۆرەو بەسەر هەموو مادەکانی دیکەدا دەشکێتەوە لەو بوارەدا، بەپێی ئاماژەی دکتۆر جارفیش لەسەر سوودی هەنگوین دەڵێت کە :

- کۆئەندامی هەرس تووشی هەڵچوون ناکات.
- ئاسان و خێرا هەرس دەکرێت.
- چالاکی و ووزە دەبەخشێت.
- ماسوولکەکان بەهێز دەکات.
- لەناو هەموو جۆرەکانی شیرینی ئەم لەسەر گورچیلە کاری نەرمترە.
- لە هەموو شوێنێکدا هەیە.
- زۆر گران بەها نی‌یە.

جۆرەکانی هەنگوین

لە وڵاتێك بۆ وڵاتێکی دی بەکارهێنانی هەنگوین دەگۆڕێت، لە نێوان دوو وڵاتی هاوسێداپەسەندی لە یەکێکیان بۆ ئەوی دی دەگۆڕێت بۆ نمونە لە فەرەنسا ساڵانە هەر مرۆڤێکی فەرەنسی 600 گرام هەنگوین بەکاردەهێنا کەچی ئەڵمانی دوو ئەوەندە یان زیاتر بەکاردەهێنێن، جۆری هەنگوین تا ساڵی حەفتاکان ئەوەندە گرنگی پی نەدەدرا بەڵام ئێستا بە دوای باشترین جۆری چ لە تام و چ لە دیمەندا دەگەڕێن.

هەنگوێن سەرچاوەکەی هەر جۆرە گوڵێك بێت بەڵام پێویستە ئاگاداری ئەوەبین کە گەرم نەکرابێت چونکە گەرم کردنی پالاوتنی جۆرەکەی دەگۆڕێت، ڕاستە گەرم کردن یاریدەی ئەوە دەدات کە نەبێتە ووردیلەی شەکری دوای چەند مانگێك، بەڵام سوودی هەنگوین چی‌یە کە هەموو بەها خۆراکییەکانی وون بکات. هەنگوین نابێتە شەکر دوای چەند مانگێکی کەم لە دوای بڕینەوەی، مەرج نییە هەنگوین زۆر شل کرابێت چونکە هەنگوێنی ئاکاسیا و زیزفون سروشتی زۆر شلن.

هەرچی هەنگوینی چەپکی شاخ و گوڵی گوڵە بەڕۆژەیە زۆر چڕن. هەڵسەنگاندنی جۆری هەنگوینی باش لە ساڵی 1974دا لە ئەوروپا بەپێی یاسای خواردن دانرا پێویستە ڕێژەی ئاو تیادا 21٪ تێنەپەڕی بێجگە لە هەنگوین نقل و خلنج کە دەگاتە 23٪ و ڕێژەی سوکەرۆز 5٪ تێنەپەڕێت (بێجگە لە ئاکاسیا و ئەفندر کە دەگاتە 10٪) بەڵام ڕێژەی خەوش لە هەنگویندا لە 1 گرام بۆ 100 گرام هەنگوین پەسەندە و توانای گەیاندنی کارەبا ئەم ڕێژەیە دەست نیشان دەکات هەرچەندە ڕێژەیەك ترش و شەکری تیادایە، هەروەها پێوەری جووڵەی دیاستەیز کە ئەمیش ئەنزیمی هەنگوینە بۆ زانینی ئەوەیە کە تازەیە یان نا، بە گەرمکردن و هەڵگرتن چالاکی دیاستەیز hydroxymethy fur fural کەم دەکاتەوە پێوەرێك بۆ پێوانەی باشی هەنگوین هەیە ئەویش پێوانەی مادەیە بە زیادبوونی ڕێژەی ئەم پێوەر هەنگوینەکە دەبێتە شەکر بەمەش دەزانین هەنگوینەکە کۆن و گەرم کراوە، ئەم مادەیەش لە سروشتی هەنگوینی خاودا نییە. لە وڵاتە ئەوروپییەکان دا لەسەر دەفری هەنگوین ووشەی هەنگوین نووسرا بەڵگەیە بۆ ئەوەی ئەم بەرهەمە سروشتی‌یە 10٪ لە دروست کراوی هەنگە، زیادکردن و کەم کردنی مادەکان کە لە سەری دەنووسرێت دەبێت بە ئاگاداری و ڕێپێدانەوە بکرێت. فەرەنسیەکان لە سەری شوێنی بەرهەم هێنانی هەنگوینەکە دەنووسن فەرەنسی بەڵام لەسەر هەنگوینی هێنراو دەنووسن (سەرچاوەی جیاوان) ئەوە دەگەیەنێت کە تێکەڵی وڵاتی جیاوازە.

هەنگوین بەستەرەکراو:

ئەوانەی هەنگوین کۆدەکەنەوە ئەم ڕێگایەیان لە ساڵی 1945 بەکارهێنا کە هەنگوینەکە گەرم دەکەن لەسەر گەرمی 78 پلەی سەدی بۆ ماوەی پێنج تا شەش خولەك دوایی بەخێرایی سارد دەکرێتەوە بۆ ئەوەی ووردیلەی شەکری تیادا دەرنەکەوێت ئەگەر بۆ ماوەی 9–10 مانگ بەلایەنی کەمەوە هەڵگیرێت، گەرمکردن هیچ لە شەکری هەنگوین کە ناگۆڕێت بەڵام ئەنزیمەکانی ناو هەنگوین لەناو دەبات، هەنگوین بەها بیولۆژییەکەی وون دەکات.

Internet

لە نەخۆشییە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ:

نەخۆشی ئەنسراکس
یان نەخۆشی سپڵ

Anthrax

دکتۆر فەرەیدون عەبدولسەتار
کولێژی پزیشکی ڤێتەرنەری
زانکۆی سلێمانی

پێشەکی:

دۆزینەوەی هۆکارە نەخۆشخەرەکان لە سەردەمە جیاجیاکانی مێژوودا بە قۆناغێکی گرنگ دادەنرێت لە مێژووی پێشکەوتنی زانستی پزیشکیدا، ئەم کارەش بێ گومان بە شێوەیەکی گشتی لە خزمەتی مرۆڤایەتی دابووە کە بۆتە هۆی درێژبوونەوەی تەمەنی مرۆڤ لەسەر رووی ئەم سەر زەمینە، بەڵام لەم سەردەمەدا هەندێك لە تیرۆریستان ئەم پێشکەوتنەی کە بە دەست هاتووە لە بواری زانستی پزیشکی و مایکرۆبایۆلۆژی دا دەقۆزنەوەو هۆکارە نەخۆشخەرەکان هەروەك چەکێکی بایۆلۆژی لە دژی مرۆڤایەتی و ئاوەدانی بە کاری دەهێنن و هەوڵ دەدەن کە تەمەنی مرۆڤ کورت بکەنەوە لەبەرئەوەی چاویان بە پێشکەوتن و شارستانیەت و کۆمەڵگای مەدەنی هەڵنایەت.

و یەکێك لەو هۆکارە نەخۆشخەرانە، هۆکاری نەخۆشی ئەنسراکسە کە لە بەرنامەی هەندێك رژێم ولایەنی تیرۆریستدایە وەك چەکێکی بایۆلۆژی گەشەی پێ بدەن و ئامادەی بکەن و لە ئەنجامدا بەکاری بهێنن لە دژی مرۆڤایەتی، چونکە نەخۆشی ئەنسراکس نەخۆشییەکی ترسناك و کوشندەیە و تووشی مرۆڤ و ئاژەڵ دەبێت و زەرەر و زیانێکی گەورە بە تەندروستی ئاژەڵ و مرۆڤ و ئابووری وولات و ژینگە دەگەیەنێت... لەبەرئەوە بڵاوکردنەوەی زانیاری دەربارەی نەخۆشی ئەنسراکس لە کۆمەڵگای کوردەواری بەکارێکی پێویست دادەنرێت چونکە دوژمنانی کورد هەمیشە لە بەرنامەیاندا بووە کە چەکی بایۆلۆژی لە دژی بەکاربهێنن.

نەخۆشی ئەنسراکس Anthrax:

نەخۆشی ئەنسراکس نەخۆشییەکی بەکتیرییە کە لە هەموو وولاتانی جیهاندا بە شێوەیەکی گشتی هەیەو لە کوردستانیشدا بەتایبەتی، ئەم نەخۆشییە تووشی ئاژەڵی ماڵی و ئاژەڵی کێوی دەبێت بە تایبەتی ئاژەڵە گیاخۆرەکان وەکو مانگاو مەڕو ئەسپ و بزن و ئێسترو بەراز و هەروەها لە

ئاژەڵی تووشبووە بەڕێگەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ.

نەخۆشی ئەنسراکس لە کۆمەڵگەی کوردەواری پێی دەوترێت ((نەخۆشی سپڵ)) و لە هەندێك ناوچەی دیکەدا پێی دەوترێت نەخۆشی ((ئەسکەڵە پیسە)) و عەرەبیش پێی دەڵێن ((الجمرة الخبيثة)) و لە هەندێك سەرچاوەی پزیشکیدا بە (Splenic Fever) ناودەبرێت.

هۆکاری نەخۆشی ئەنسراکس:

هۆکاری نەخۆشی ئەنسراکس دەگەڕێتەوە بۆ جۆرێکی بەکتریا کە پێی دەوترێت Bacillua anthracis لە ساڵی 1877ز بۆ یەکەم جار ڕۆبرت کوخ کاری لەسەرکردووەو گەشەی پێ کردووە، ئەم بەکتریایە چەند خەسڵەتێکی تایبەتی و گرنگی هەیە لەوانەش:

–بە قەبارە گەورەیەو درێژییەکەی نزیکەی (3-5Mm) و پانییەکەی نزیکەی (1-1.2Mm) دەبێت.

–لە کۆمەڵەی (G^+) بەکتریایە.

–توانای دروست کردنی سپۆری (Spores) هەیە کە بەهۆیەوە بۆماوەیەکی دوورودرێژ لە ژینگەدا بە چالاکی دەمێنێتەوە کە بەرهەڵستی هەمووبارێکی ناهەموار دەکات و لە هەموو بارو دۆخێکدا توانای تووشکردنی هەیە.

–توانای گەشەکردنی هەیە بە بوون و نەبوونی گازی ئۆکسجین.

–لە شێوەدا زۆر لە بەکتریای (Bacillus Cereus) دەچێت کە لە خاك و خۆڵدا هەیە کە پەیوەندی بە ژەهراوی بونی خۆراکەوە هەیە.

–توانای دروست کردنی کەپسولی (Capsule)ی هەیە و پێکهاتووە لە مادەی:

(Poly-D-glutamate Polypeptide)

و فەرمانەکەی بریتیە لە پارێزگاریکردنی بەکتریاکەیە لە خوێنی خانەخوێ لە دژی بەرگرییە خانەکانی لەش، و ئەم کەپسولە لە تاقیگەدا بەهۆی تاقیکردنەوەی: (Mcfadyean reaction) هوە دەست نیشان دەکرێت.

–بەکتریای ئەنسراکس توانای بەرهەم هێنانی ژەهری هەیە (Anthrax toxin) کە بەشێوەیەکی سەرەکی لە سێ جۆر پێکهاتووە:

یەکەم: فاکتەری یەکەم کەپێی دەوترێت:

(Edema Factor= EF)

پێکهاتووە لە (Inherent adenylate cyclase) ئەم ژەهرە دەبێتە هۆی دروست بونی ئاوبەند لە لەشدا.

دووەم: فاکتەری دووەم کە پێی دەوترێت:

(protective Antigen = PA)

دەبێتە هۆی پاراستنی بەکتریاکە.

سێیەم: فاکتەری سێیەم پێی دەوترێت:

(Lethal Factor=LF)

ئەمە ژەهرێکی ترسناك و کاری گەرییەکی کوشندەی هەیە.

–دوای دەرچوونی بەکتریاکە لەگەڵ خوێنی ئاژەڵی تووشبووە یان کردنەوەی لاشەی ئاژەڵی مرداربوو، بەکتریاکە یەکسەر سپۆر دروست دەکات بە مەبەستی بەرهەڵستیکردنی بارودۆخی ناهەمواری ژینگە.

چۆنیەتی دروستبونی نەخۆشی Anthrax Pathogenesis

ئاژەڵە گیاخۆرەکانی وەکو مانگاو مەڕو وولاخە بەرزە تووشی نەخۆشی ئەنسراکس دەبن بەهۆی لەوەڕاندنیان لەو لەوەڕگایانەی کە سپۆری بەکتریای نەخۆشییەکەی تێدا بڵاوبۆتەوە بەتایبەتی ئەو لەوەڕگایانەی کە ساڵانی پێشووتر بوەتەهۆی تووشبونی ئاژەڵەکان و مرداربونەوەیان.

توندوتیژی و کاری نەخۆشخەرانەی (Pathogenecity) بەکتریای ئەنسراکس دەگەڕێتەوە بۆ سێ لایەن لە پێکهاتەی بەکتریاکە:

یەکەم: کەپسولی بەکتریاکە.

دووەم: ژەهری (Edema Factor).

سێیەم: ژەهری (Lethal Factor).

یەکگرتنی ئەم سێلایەنە ڕۆڵێکی سەرەکییان هەیە لە دروست بوونی نەخۆشییەکە لە کاتی تووشبووندا بەتایبەتی لە قۆناغەکانی سەرەتایی‌دا کە کار دەکاتە سەر بەرگرییەخانەکانی ئاژەڵی تووشبوو کە کەپسولەکەی دەی پارێزێت لە پرۆسەی (Phagocytosis) بەمەش بەکتریاکە لە شوێنی تووشبوندا گەشە دەکات و دابەش دەبێت و ژمارەکەی زیاد دەکات و لە ڕێگەی بەرگرییە خانەکانەوە (phagocytes) دەگوێزرێتەوە بۆ بەشەکانی دیکەی لەش کە بەهۆی ژەهرەکانییەوە دەبێتە هۆی پەك کەوتنی بەرگرییە خانەکان و بڵاوبونەوەی خێرای بەکتریاکە لە ڕێگەی خوێنەوە بە هەموو لەشدا لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی برێکی زۆر لە ژەهرو نەخۆشخستن و توشبوونی ئەندامە زیندووەکانی لەش و لە ناوچوونی نەخۆشەکە.

چۆنیەتی گواستنەوەی نەخۆشی ئەنسراکس:

بەشێوەیەکی گشتی نەخۆشی ئەنسراکس دەگوازرێتەوە بەهۆی:

یەکەم/ لەوەڕگای تووشبوو بە سپۆری بەکتریاکە بەهۆی خاك و خۆڵ و گژوگیا و ئاوی پیسبوو بە سپۆری بەکتریای نەخۆشییەکە دەگوێزرێتەوە بۆ ئاژەڵ و تووشی نەخۆشی دەکات.

دووەم/ کۆئەندامی هەناسەدانەوە: بەهۆی تۆزو خۆڵەوە سپۆرەکان هەڵدەمژرێن و لەم ڕێگەیەوە مرۆڤ و ئاژەڵ تووشی نەخۆشی ئەنسراکس دەبن.

سێیەم/ بەهۆی مێش و مەگەزەوە دەگوێزرێتەوە لە ناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی دیکە.

نیشانەکانی نەخۆشی ئەنسراکس:

-ماوەی تووشبوونی ئاژەڵ بە نەخۆشییەکەو هەتاکو دەرکەوتنی نیشانەکان نزیکەی (1-2) هەفتە دەخایەنێت.

نەخۆشی ئەنسراکس لە مانگاو مەڕدا دووشێوەی هەیە:

یەکەم: شێوەی سەروتیژ peracute

-ئەم شێوەیەی نەخۆشییەکە زۆر توندوتیژەو زۆر بڵاوە بە تایبەتی لە سەرتای تەشەنەکردنی نەخۆشییەکە زۆربەی ئاژەڵەکان بە مردارەوەبویی دەبینرێن بەبێ هیچ نیشانەیەک کە ماوەکەی (1-2) کاتژمێر دەخایەنێت.

دوای ماوەیەک ئاژەڵە مردارەوەبووەکە خوێنێکی ڕەنگ ڕەشی قیری نەمەیوی (Un Coagulated, Dark, tarry blood) لە هەموو دەرچەکانی لەشەوە (دەم و لوت و کۆم و زێ)وە دێتە دەرەوە کە ئەمە بەنیشانەیەکی تەشخیسی دادەنرێت.

دووەم: شێوەی تیژ Acute:

-ئەم شێوەیەی نەخۆشییەکە نزیکەی (48) کاتژمێر دەخایەنێت.

-پلەی گەرمی لەشی بەرز دەبێتەوە کە دەگاتە (42پ.س) و ئاژەڵەکە تووشی هەناسە بڕکێ و هەناوەکوتێ دەبێت و بێ هێزو لاواز دەبێت و لە لەوەڕدەکەوێت.

-ئاژەڵی ئاوس بەردەخات.

-بەرهەمی شیر کەم دەکات و هەندێک جارشیرەکە تێکەڵ بە خوێن دەبێت.

-تووشی سک چوونی خوێناوی دەبێت.

نەخۆشی ئەنسراکس لە وولاخە بەرزەدا (ئەسپ):

نیشانەکانی نەخۆشی ئەنسراکس لە وولاخە بەرزەدا جیاوازە وەک لە نیشانەکانی لە مانگاو مەڕدا، لە ئەسپدا زیاتر دەبێتە هۆی دروست بوونی ئاوبەندی ژێر پێست.
(Edematous, Subcutaneous Swelling)

لەناوچەی قورگ و گەرووی ئاژەڵەکەو هەروەها لەژێرچەناگەو کە بێگومان ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئاژەڵەکە نەتوانێت خواردن قوت بدات و بەرەبەرە لە ڕولاواز دەبێت.

هەندێک جار ژێرسکی ئاژەڵەکە دەئاوسێت و بە ئازاردەبێت پلەی گەرمی لەشی ئاژەڵەکەش بەرز دەبێتەوە.

و لە ساڵانی ڕابردوودا ئەم نەخۆشییە لە کوردستاندا تێبینی کراوە کە بڵاوبۆتەوەو تەشەنەی کردووە و ئەم نیشانانەی باسکران بینراون لەناوچەی قەڵادزێ- ڕانیە- سەیدسادق-پێنجوێن ...هتد لە ئەنجامدا بۆتە هۆی گەیاندنی زەرەرو زیانێکی گەورە بە سامانی ئاژەڵی ناوچەکە.

نیشانەکانی دوای مرداربونەوەی ئاژەڵی تووشبوو:

لەکاتی دیاریکردنی نەخۆشی ئەنسراکس لەسەر لاشەی ئاژەڵی مردارەوەبوو، واباشترە کە لاشەی ئاژەڵەکە دەستکاری نەکرێت و بەهیچ شێوەیەک نەکرێتەوە.

-هەروەک باسکرا کە خوێنێکی نەمەیوی ڕەنگ ڕەشی قیری لە دەم و لوت و کۆم و زێی ئاژەڵەکەوە دێتە دەرەوە.

-قەبارەی سپڵی ئاژەڵەکە زۆر گەورە دەبێت و دەئاوسێت و نەرم دەبێت (Splenomegaly) کە ئەمەش بە نیشانەیەکی دیاری دوای مرداربونەوە دادەنرێت و هەر لەبەر ئەمەش لە هەندێک ناوچەی کوردستاندا بەم نەخۆشییە دەڵێن. نەخۆشی (سپڵ)

-زۆربەی ئەندامەکانی لەش لە دڵ و گورچیلەو جگەرو سییەکان سوورهەڵدەگەڕێن و دەئاوسێن و نەرم دەبن.

-دیاردەی ماسولکەگرژە (Rigor Mortis) لەسەر لاشەی ئاژەڵی تووشبوو بە ئەنسراکس نابینرێت.

-لاشەکە بەشێوەیەکی گشتی دەئاوسێت.

نەخۆشی ئەنسراکس لە مرۆڤدا

نەخۆشی ئەنسراکس نەخۆشییەکی هاوبەشە لەنێوان مرۆڤ و ئاژەڵدا (Zoonosis) واتە نەخۆشییەکە لە ئاژەڵەوە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ بەڵام لە مرۆڤێکی تووشبووە ناگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە.

نەخۆشی ئەنسراکس لە مرۆڤدا سێ شێوەی هەیە:

یەکەم/شێوەی پێست (Cutaneous Anthrax):

-بڵاوترین شێوەیانە کە زیاتر لە مرۆڤدا دەردەکەوێت و لە ئەنجامی بریندداربون و رووشانی پێستی مرۆڤ و تووشبونی بەسپۆری بەکتریای نەخۆشییەکە لە خاک و خۆڵ یان لە لاشەی ئاژەڵی تووشبووە دەچێتە لەشی مرۆڤەوەو لەسەر پێستی برینێک دروست دەبێت کە لە شێوەی بڵقدایە

لەدوای (12-36) کاتژمێر بەمەش دەوترێت (Malignant pustule) واتە برینێکی پیس هەر لەبەر ئەمەشە بە نەخۆشییەکە دەڵێن (ئەسکەڵە پیسە).

دوای چەند ڕۆژێك گرێ لیمفاوییەکانی لەش بەگشتی گەورەدەبن و لە قۆناغەکانی کۆتاییدا بەکتریاکە لە ڕێگەی خوێنەوە بە هەموو لەشدا بڵاودەبێتەوەو لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی مردنی نەخۆشەکە.

-ئەم شێوەی نەخۆشییە کە زیاتر تووشی پزیشکانی ڤێتێرنەری و قەساب و خاوەن ئاژەڵەکان دەبێت.

دووەم/ شێوەی هەناسە (Inhalation Anthrax)

هەر بەهۆی ئەم شێوەی نەخۆشییە کە پێشی دەوترێت: (Wool Sorter's disease) واتە زیاتر تووشی ئەو کەسانە دەبێت کە پێستە خۆش دەکەن و خوری ئەشۆنەوە کە بەهۆی سورشتی کارەکەیانەوە لە ڕێگەی هەڵمژینی سپۆری بەکتریاکەوە تووش دەبن و بەرە بەرە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و ئازارێکی توندیش لە سنگ دا پەیدادەبێت و ڕۆژ لە دوای ڕۆژیش نەخۆشییەکە زیاتر پەرەدەسێنێت و هەموو لەش دەگرێتەوە و دەبێتە هۆی مردنی نەخۆشەکە.

سێیەم/ شێوەی گەدەو ڕیخۆڵە:
(Gastrointestinal Anthrax)

ئەم شێوەیەی نەخۆشییەکە زیاتر تووشی ڕیخۆڵەی مرۆڤ دەبێت لە ئەنجامی خواردنی گۆشتی نەکوڵاوی ئاژەڵی تووشبووە پەیدا دەبێت و زیاتر لە وڵاتە هەژارەکاندا بڵاوەو لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا بەدەگمەن هەیە.

دیاریکردنی نەخۆشی ئەنسراکس (Diagnosis)

لە کاتی دیاریکردنی تەواوی نەخۆشی ئەنسراکس بەهۆی مێژووی نەخۆشییەکەو نیشانە دیارەکانی لە سەر ئاژەڵی تووشبووی مردارەوەبوو واباشترە کە لاشەی ئاژەڵەکە نەکرێتەوە چونکە لەکاتی کردنەوەیدا بەکتریای نەخۆشییەکە بەهەوادا بڵاودەبێتەوەو یەکسەر سپۆر دروست دەکەن و بەرهەڵستی ژینگە دەکەن و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی سەرچاوەی نەخۆشییەکەو ناوچەی بڵاوبونەوەی فراوانتر دەبێت.

-بەکتریاکە دەستنیشان دەکرێت بەهۆی تاقیکردنەوەی تاقیگەییەوە.

چارەسەرکردن و کۆنترۆڵکردنی ئەنسراکس:

چارەسەرکردنی ئاژەڵی تووشبوو بە نەخۆشی ئەنسراکس کارێکی ئاسان نییە، بەڵام لە قۆناغە سەرەتاییەکانی نەخۆشییەکە کاتێك پلەی گەرمی لەشی ئاژەڵەکە بەرز دەبێتەوە دەتوانرێت بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژە ژیانەکان (Antibiotics) وەکو کۆمەڵەی پنسلین و ستریپتۆمایسین و ئۆکس تتراسایکلین زیانەکان کەم بکرێتەوە، بەهەمان شێوە لە مرۆڤی تووشبودا دەتوانرێت بە بەکارهێنانی دژە ژیانەکانی پەنسلین و تتراسایکلین و (Fluoroquinolones) فلۆروکواینۆلین کە توندوتیژی نەخۆشییەکە کەم بکرێتەوە بە تایبەتی شێوەی پێستی نەخۆشییەکە لە مرۆڤدا بەڵام لە شێوەی هەناسەی نەخۆشییەکە ئەنجامێکی ئەوتۆی نابێت.

بە مەبەستی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییەکە پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکرێت:

یەکەم/ پێویستە ساڵانە بەپێی پرۆگرامێکی داڕێژراو لەلایەن نەخۆشخانەی ڤێتێرنەریەوە ئاژەڵەکانی ناوچەکە ڤاکسین بکرێن و بکوترێن بە ڤاکسین نەخۆشی ئەنسراکس و هەروەها کوتانی ئەوکەسانەی کە ئاژەڵ بەخێودەکەن و قەساب و ئەوانەی پێستە خۆش دەکەن و خوری ئەشۆرنەوە لەگەڵ پزیشکانی ڤێتێرنەری و پزیشکانی بەشەری و ئەو کارمەندانەی لە تاقیگەکاندا کار دەکەن.

دووەم/ لە کاتی بڵاوبونەوەی نەخۆشی ئەنسراکس پێویستە یەکسەر ئاژەڵە نەخۆش و تووشبووەکان جیابکرێنەوەو بخرێنە شوێنێکی تایبەتەوەو هەوڵ بدرێت بە دژە ژیانەکان چارەسەربکرێن.

سێیەم/ کەمکردنەوەی هاتوچۆی بازرگانی و قەدەغەکردنی گواستنەوەی ئاژەڵ لەسەر سنورەکان لەکاتی بڵاوبونەوەی نەخۆشییەکە.

چـــوارەم/ دانـــانی شـــوێنی دابڕینـــی پزیشـــکی (quarantine) لەســـــەر ســـــنورەکان و کارپێکردنیـــــان بەشێوەیەکی توندو تۆڵ.

پێنجەم/ قەلاچۆکردنی مێش و مەگەز بە بەردەوامی.

شەشەم/ سوتان و لەناوبردنی لاشەی ئاژەڵی تووشبوو بە یەکجاری و خستنە ناوچاڵی قوڵەوەو داپۆشینی.

حەوتـەم/ پەویـەندیکردن بـە وولاتـانی دراوسـێوە بـە مەبەستی گۆڕینەوەی زانیاری پێویست لە سەربلاوبونەوەی نەخۆشی‌یەکە.

هەشتەم/ بەکارهێنانی مادەی پاکژکەرەوە لە گەورەکانی ئـاژەڵ و پاککردنـــەوەو ڕاگرتنـــی پـــاکو خـــاوێنی شـــوێنی ئاژەڵەکان بە بەردەوامی.

نۆیـــەم/ بلاوکردنـــەوەی زانیـــاری دەربـــارەی نەخۆشـــی ئەنسـراکس لـە کەناڵـە جیاجیاکـانی ڕاگەیاندنـەوەو ڕوون کردنـــەوەی مەترســـییەکانی نەخۆشـــی ئەنسـراکس لەسەر تەندروستی مرۆڤ و ئاژەڵ و ژینگە،

دەیـەم/ پێکـهێنانی لیژنـەی پزیشـــکی هاوبـەش لـە نێـوان پزیشـکانی ڤێتێرنەری و پزیشکانی بەشەری و کارمـەندانی تەندروسـتی و هەڵسـان بـە گـەڕان بەنێو گوندنشینەکاندا بە مەبەستی ڕوون کردنـــەوەی مەترســـی و ترســـناکی نەخۆشی‌یە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ ئاژەڵ بـە گشـتی و نەخۆشـی ئەنسـراکس بـە تایبەتی لەسەر تەندروستی گشتی و ژینگە.

نەخۆشی ئەنسراکس و چەکی بایۆلۆژی:

لـــەم مـــاوەی دواییـــدا کەناڵـــە جیاجیاکـــانی جیـــهانی بەگرنگی‌یەوە باسی چەکی کۆکوژ دەکەن بەتایبـەتی لەکاتی هەڵمەتی سەربازی لە پێناو ڕزگارکردنی گەلی عێراق لە چنگ ڕژێمـی بـەعس لـە عـێراقدا، و بـەپێی هـەندێك سـەرچاوە دەرکـەوتووە ڕژێمـی بەعسـی عـێراق یـەکێك لـەو ڕژێمـە دڕندانەبووە کە هەوڵی داوە چەکی کۆکوژ و بەتایبەتی چەکی بایۆلۆژی گەشـەی پـێ بدات و ئامادەی بکات و لە ئـەنجامدا لـەدژی نـەیارانی بـەکاری بـهێنێت هـەروەك چـۆن چـەکی کیمیـاوی بـەکارهێنا لـە کوردسـتان و بەتایبـەتی لـە شـاری هەڵەبجە.

هۆکاری نەخۆشی ئەنسراکس (Bacillus anthracis)

یەکێکـە لـە سـەرەکیترین چـەکی بـایۆلۆژی کـە ڕژێمـی بەعسـی عـێراق پارەیـەکی زۆری بـۆ تـەرخان کردبـوو بـە مەبەسـتی‌ئامادەکردن وبـەکارهێنانی ئـەویش بـە هـەڵگرتنی سـپۆری بـەکتریا کـە بـەهۆی ڕۆکێتـەوە یـان فڕۆکـەوە و بلاوکردنەوەی لەهەر ناوچەیەکدا کە مەبەستی بێت.

سپۆری بەکتریای ئەنسراکس دەتوانرێت ئامادە بکرێت و بەرهـەم بـهێنرێت و هـەڵبگیرێت لـە شـێوەی ووشـکدا (Dry Form) و لەگەڵ پارێزگاریکردن لەسەرچالاکی و زیندوویـی بـەکتریا کـە دوای هـەڵگرتنی بۆماوەیـەکی دوورودرێـژ، کـە ئەمـەش وا دەکـات هـەر وەك چـەکێکی بـایۆلۆژی لەلایـەن تیرۆرستانەوە (Bioterrorism) بەکاربهێرێت.

–یان بلاوکردنەوەی سپۆری بەکتریاکە لە نێوان ئاژەڵەکان و تووشکردنیان و لە ئەنجامدا گواستنەوەی نەخۆشییەکە لە ئاژەڵەوە بۆ مرۆڤ، ئەمەش ڕێگەیەکە کە تیرۆریستان دەیگرنە بەر وەك چەکی بایۆلۆژی.

–بـەلام سـەرکەوتنی هاوپـەیمانان بەسـەرکردایەتی وولاتـە یـەکگرتووەکانی ئەمـەریکاو گـەلی عـێراق بەسـەر ڕژێمـی بەعسـی عـێراق ئەگـەری بەکارهێنانی چەکی بایۆلۆژیش لە گۆڕنرا.

سەرچاوەکان:

1-Bacillus anthracis and Anthrax وەرگـیراوە لـە ئینتەرنێتەوە.

2-Radostits, O.M, Gay, C-C Blood D-C and Hinchcliff, K-W Veterinary Medicine ,2000 Qthedition.

3–گۆڤاری بژوێن ژمارە (6،7)

نەخۆشی سپڵ لەلایەن د. توانا خوارەحم.

4–الامراض المشترکة بین الانسان و الحیوان

د.صباح العلوجي.

–د. عبدالحسین بیرم.

5-Bigger, J.W, Hand Book of Bacteriology 1939

کوارکەکان

هاوکار جەمال

لەوەتەی ژیان لەسەر ئەم گۆی زەویە پەیدابووەو، لە یەکەمین گزنگی زانیاری مرۆییەوە، مرۆڤ عەودالّی زانین و پەیداکردنی زانیارییە دەربارەی مادەو پێکهاتنی، بەدرێژایی مێژو ژمارەیەکی زۆر لە زانایان خەریکی ئەو بوارە زانستیە بوون و دەستکەوتی زانستی زۆر باشیشیان بەدەستهێناوە. پێشتر وادەزانرا کە مادە پێك هاتووە لە گەردیلەو هەر گەردیلەیەکیش پێك دێت لە ناوکێك کە پرۆتۆن و نیوترۆنی تێدایە و بەدەوری ناوکیشیدا ئەلکترۆن دەسوڕێتەوە، بەلاّم ئێستا زانیاریەکانی مرۆڤ ئەوەندە زۆربوون سەبارەت بەگەردیلەکان کە دەکرێت گەردیلەیەك کە بە چاو نابینرێت دابنرێت بە جیهانێکی زۆر قەرەباڵغ چڕ و پڕو هێشتا هەر نادیاریشە، تا ئێستا جگە لە ئەلکترۆن و پرۆتۆن و نیوترۆن زیاد لە (200) تەنۆلکەی دیکە لە گەردیلەدا دۆزراونەتەوە کە بە هەموویان دەوترێت (تەنۆلکە سەرەتاییەکان). زاناکان ئەو تەنۆلکە سەرەتاییانەیان کردووە بەسێ پۆلەوە، پۆلی یەکەمیان بە ناوی (لپتۆنەکان)ەوەیە (Leptons)، واتە تەنۆلکە سووکەکان کە (فۆتۆن، ئەلکترۆن، میۆن، نیوترینۆ) دەگرنەوە، پۆلی دووەمیان بە ناوی (میزۆنەکان)ە و دەناسرێت (Mesons)، کە ئەوتەنۆلکە مام ناوەندیانە دەگرێتەوە کە بارستاییان لەنێوان ئەلکترۆنەکان و نیوکلیونەکانە، لەو تەنۆلکانەش (بیونەکان، کایۆنەکان، میزۆنە زرنگاوەکان). پۆلی سێیەمی تەنۆلکە سەرەتاییەکان بریتیە لە (باریۆنەکان) (Baryons) کە تەنۆلکە قورسەکان دەگرێتەوە وەك (پرۆتۆن، نیوترۆنەکان، هایپرۆنەکان و هایپرۆنە زرنگاوەکان).

لەنێو ئەو جەنجاڵە زۆرەی تەنۆلکە سەرەتاییەکانی ناو گەردیلەدا کە هێشتا زۆری دیکەیان ماوە بدۆزرێنەوە، دەمەوێت بە کورتی و سانایی تیشکێك بخەمە سەر چەمکی کوارکەکان و بزانین ئەوانە چین و شوێنیان لە کوێی ئەو جیهانە نادیارەدایە تا ساڵی 1964 زانیاریەکی زۆرکەم دەربارەی (هادرۆنەکان) دەزانرا، هادرۆنەکانیش باریۆنەکان و میزۆنەکان دەگرنەوە، لە ساڵی 1961 زانای فیزیایی ئەمەریکی (میواری جل–مان) پێشنیاری تیۆرییەکی کرد بۆ پۆلێن کردنی تەنۆلکە سەرەتاییەکان، ئەو تیۆرییەش بەناوی (ڕێگای هەشت)ەوە دەناسرێت.

تیۆرییەکە کە لەسەر بنچینەی تیۆری (کۆمەڵە بیرکاریەکان) بنیات نراوە، توانی پێشبینی لەبوونی تەنۆلکەی سەرەتایی دیکە بکات کە نەزانراو بوو، هەروەها بوونی هاوجێبوونیشی لە سیفەتەکانی تەنۆلکە سەرەتاییەکاندا دەرخست. بەلاّم بەهۆی سەرنەکەوتنی تیۆرییەکە لە لێکدانەوەی هەندێك دیاردەی پەیوەست بەتەنۆلکە سەرەتاییەکانەوە، (جل–مان) چاوی بەتیۆرییەکەیدا خشاندەوەو تیۆرییەکی نوێی داهێنا بەناوی (تیۆری کوارکەکان)، لە ساڵی (1964)دا تیۆرییەکە بڵاوکرایەوەو هەرایەکی زانستیانەی گەورەی لەسەر بەرپابوو،

تا لە ساڵی (1970) بە دواوە تاودەرە زەبەلاحەکان بەڵگە لەسەر بەڵگەیان نیشان دەدا دەربارەی ڕاستێتی تیۆرییەکەو گریمانەکانی کە تیۆرییەکەی لەسەر بنیات نراوە، لە ساڵی 1969 زانا (جل–مان) خەلاتی نۆبڵی وەرگرت لەسەر توێژینەوەکانی لە بواری تەنۆلکە سەرەتاییەکاندا. بەپێی تیۆرییەکەی (جل–مان) هەموو تەنۆلکە سەرەتاییەکان جگە لە لیپتۆنەکان لە هەوێنی بنەڕەتی پێك دێن کە (جل –مان) ناوی (کوارك)ی نا لەو هەوێنە بنەڕەتیانە، (کوارك) بە مانای (قیرە) دێت کە لە قیرەی بۆقەوە هاتووە، ئەو ناولێنانەش هیچ بنەمایەکی زانستی نیە، (جل–مان) ئەو ناوەی لە سەرەتای گۆرانیەکەوە وەرگرتووە بە ناوی (Three Quarks for Muster Mark) کە نووسەری ئایرلەندی (جیمس چویس) نووسیویەتی و (جل– مان) زۆر کارتێکراو بووە بەو گۆڕانیەو نووسین و کارە ئەدەبیەکانی ئەو نووسەرە کارێکی وایان لە (جل–مان) کردووە کە بە دارشتن و ناولێنانەکانی بۆ تیۆرییەکەی و ئەو هەوێنە بنەڕەتیانەوە دەردەکەوێت کە بە کوارکەکان دەناسرێن. ئەو دۆزینەوەیەی (جل–مان) کاریگەری سیحراوی هەبوو لەسەر جیهانی (تەنۆلکە ناو ناووکیەکان)، چونکە لە پەنجاکانی سەدەی ڕابردووەوە پشێوییەك ناوەندە زانستیەکانی داگرتبوو بە تایبەتی لە بواری تەنۆلکە سەرەتاییەکاندا، بەڵام تیۆرییەکەی (جل–مان) ئەو پشێوییەی ڕەواندەوەو رێکوپێکی و یاسای بەندی جێگای گرتنەوە، تیۆرییەکە توانی وەڵامی زۆر لەو پرسیارانە بداتەوە کە بێ وەڵام بوون و سەرکەوتوانە زۆر لەو گرفتانەی چارەسەرکرد. بەپێی ئەو تیۆرییەی (جل–مان) بۆ هەموو تەنۆلکە ناو ناووکیەکان و لەوانەش پرۆتۆن نیوترۆن پێکهاتنێکی کوارکی هەیە کە، بەیەکتریانەوە دەبەستێت بە پێی (ڕەنگ) و (چێژ). دەبێت ئەوەش بزانین کە ووشەکان بە پێی مانا زمانەوانیەکانیان وەناگیرێن بەڵکو ئەوە تەنها ناولێنانێکەو بەرهەمی خەیاڵی ئەدەبی هەندێك لە زاناکانی گەردیلەیە. مەبەست لە (ڕەنگ) ئەو سیفەتە جیاکەرەوەیە کە جۆری بەیەکەوە بەستنەکە دیاری دەکات کە کوارکەکان تیایدا بەشداردەبن بۆ دروست کردنی تەنۆلکەی نوێ، ڕەنگەکانیش یان (سور) یان (شین) و یان (سپی) دەبن. هەرچی (چێژ)یشە سیفەتێکی دیکەی کوارکەکانە کە ئەویش بریتیە لە بارگەی کارەبایی کوارکەکان کە لە پێشدا سێ جۆر بوون کە ئەمانەن (سەروو UP)، (خواردوو down) و (نامۆ Strang) کە بەپیتەکانی (u , d , s) ئاماژە بۆ هەریەکەیان دەکرێت، بۆ نمونە پرۆتۆن کە تەنۆلکەیەکی ناو ناووکیە پێك دێت لە دوو کوارکی چێژ بۆ سەرەوە (uu) کە هەریەکەیان بارگەیەکی موجەب هەڵدەگرێت کە دەکاتە (2/3)ی بارگەی ئەلکترۆن و یەك کوارکی بۆ خوارەوەش ($\bar{d}$) کە بارگەیەکی سالبی هەڵگرتووە بە بڕی (1/3)ی بارگەی ئەلکترۆن، بەوەش کۆی بارگەکان دەکاتە یەك بارگەی موجەب کە هاوتای یەك بارگەی سالبی ئەلکترۆنێکە، واتە چێژی کوارکەکانی پرۆتۆن بریتیە لە ($\bar{u}ud$)، بەڵام کوارکەکانی نیوترۆن چێژەکانیان بریتیە لە ($u\bar{d}d$) کە کۆی بارگەکانی دەکاتە (سفر) واتە نیوترۆن تەنۆلکەیەکی بێ بارگەیە یان هاوتایە. لە ساڵی (1974)دا چێژێکی دیکەی کوارکەکان دۆزرایەوە کە وەك بەشێك لە میزۆن دەردەکەوێت و بەشێوەی یەکگرتنێکی ووزە بەرزی نێوان کوارکێك و دژە کوارکێك دەردەکەوت کە زۆری پێ ناچێت نامێنێت بە نەمانی دوو کوارکەکە. زانا (کلاشوف) پێشبینی لە بوونی ئەو چێژەی کوارکە کردبوو پێش دۆزینەوەی لە تاقیگاداو و ناوی (بەلا – charmed)ی لێنراو بە پیتی (C) ئاماژەی بۆ دەکرێت. لە ساڵی 1977 دا چێژی پێنجەمی کوارکەکان دۆزرایەوە بە ناوی (جوانی bottom) کە بە پیتی (b) ئاماژەی بۆ دەکرێت و لە ساڵی (1984)یشدا چێژی شەشەمی کوارکەکان دۆزرایەوە بە ناوی (لوتکە top)ەوە کە بەپیتی (t) ئاماژەی بۆ دەکرێت.

دوو چێژی (d , u) شوێنی تایبەتیان گرتووە لە هەوێنی بنەڕەتی بنیات نانی پرۆتۆنەکان و نیوترۆنەکان کە دەچنە پێکهاتەی گەردیلەیی مادەکان، بەڵام چوارەکەی دیکەیان لە نێو ووزە زۆربەرزەکاندا نەبێت وەدەرناکەون، ئەو ووزە زۆرانەش لەلایەن تاودەرە ناووکیەکانەوە بەرهەم دەهێنرێن. کوارکەکان ئیتر (ڕەنگ) و چێژیان لە هەر جۆرێك بێت لە سیفەتێکی زۆر نامۆدا بەشدارن کە ئەویش ئەوەیە، ئەو کوارکانە یان بەشێوەی گروپی سیانی و یان بەشێوەی جووت (کوارك و دەژەکەی) نەبێت دەرناکەون، هەموو ئەو هەوڵانەی کە دراون بۆ جیاکردنەوەی تەنها کوارکێك بە جیا بەزایە ڕۆیشتووەو هیچ ئەنجامێکی نەبووە هەرچەندە لە تواناشدا هەیە کە ووزەی بەرزی پێویست بۆ ئەو مەبەستە دابین بکرێت.

بەو سیفەتەش کە کوارکە تەنهاکان پێکەوە دەبەستێت دەوترێت (بەند)، ئەویش بریتیە لەو ووزە زۆرەی کە پێویستە بۆ جیاکردنەوەی کوارکێك لە کۆمەڵەکەی بۆ نمونە پرۆتۆن یان دژەکەی، کە هەرگیز لە توانادا نیە ئەو کوارکە جیا جیایانە لەو هێزو بەندە زۆرانە ڕزگار بکرێن کە دەیان بەستێتەوە بە کۆمەڵەکانیانەوە، بۆ ئەوەی کوارکەکان بۆ خۆیان سەربەخۆبن و پەیرەوی یاسای پاراستنی مادە و ووزە بکەن. لە ڕاستیدا کوارکەکان وەك کۆمەڵێك دیلی پێکەوە بەستراو وان کە دەتوانن هەندێك جووڵەی کەم و سنووردار لە نێوان خۆیاندا ئەنجام بدەن، بەڵام هەرکات کوارکێك ویستی خۆی جیابکاتەوەو دەرباز بێت ئەوا هێزی پێکەوە بەستن لە سەری توند دەبێت و هەرگیز ناتوانێت خۆی جیابکاتەوە. لە ساڵی (1977)دا هەوڵی دۆزینەوەیەکی نوێ بڵاوکرایەوە لە زانکۆی (ستانفۆرد)ی ئەمەریکیەوە کە هەردوو زانای ئەمەریکی (ولیام فیربانك) و (جۆرج لاور) بەشدار بوون لەو دۆزینەوە نوێیەدا، ئەو دۆزینەوەیەش بریتی بوو لە تەنۆلکەی وا کە بارگەکانیان دەکاتە کەرتێك (بەشێك) لە بارگەی ئەلکترۆن، کە هەندێك لەو تەنۆلکانە بارگەی موجەبیان هەبووە بەبڕی (1/3)ی بارگەی ئەلکترۆن و هەندێکی دیکەیان بارگەکانیان سالبە بەبڕی (2/3)ی بارگەی ئەلکترۆن.

لێکدانەوەی زاناکانیش بۆ ئەو دۆزینەوەیە ئەوەیە کە ئەو تەنۆلکانە کوارکی تاکن کە ڕزگاریان بووە لە (بەند) هەر لەساتەکانی یەکەمی بەدیهێنانی گەردوونەوە، هەرچەندە ئەو هەواڵە بەدوو دڵی و بێدەنگی تەواوەوە وەرگیرا لەلایەن زانا و تۆژەرەوەکانی ناوەندەکانی توێژینەوە ناووکیە گەورەکانی جیهانەوە، بەڵام دۆزینەوەکە بۆ خۆی بە هەنگاوێکی گەورە دادەنرێت لەسەر ڕێگای تێگەیشتنی زیاتری ئەو جیهانە پڕ نهێنیانەی تەنۆلکە سەرەتاییەکانی ناو گەردیلە. ئەو زانایانە وا دەبینن کە کوارکەکان ئەوتارماییانەن کە بۆ هەتا هەتاییە بەند کراون لەنێو کەمۆڵەکانیاندا و تەنۆلکە ناو ناووکیەکانیش بریتین لەو کەمۆڵانە. بەرامبەر بە خێزانی کوارکەکان کە شەش تەنۆلکەن خێزانی لیپتۆنەکان هەن کە ئەوانیش شەش تەنۆلکانەن کە ئەمانەن:

(ئەلکترۆن و نیوترینۆکەی، میۆن و ونیو ترینۆکەی تاو وینوترینۆکەی ئەو تەنۆلکانەش تەنۆلکەی سەرەتایین چونکە تا ئێستا هیچ بەڵگەیەك نیە لەسەر ئەوەی کە ئەو تەنۆلکانە پارچە بکرێن بۆ تەنۆلکەی دیکەی سەرەتایی، لەبەرئەوە هەوێنی بنەڕەتی مادە نە گەردیلەو نەپرۆتۆن و نە نیوترۆنن، بەڵکو ئەلکترۆنەکان و کوارکەکانن.

لەم چەند ساڵانەی دواییدا تیۆری نوێی وا پەیدا بوون کە لە هەوڵی یەکخستنی لیپتۆنەکان و کوارکەکاندان، بە گریمانی ئەوەی کە دەشێت کوارکەکان شی ببنەوەو بگۆڕێن بۆ لیپتۆنەکان، ئەگەر ئەو گریمانە ڕاست دەرچوو (بەپێی ئەنجامە بەراییەکانی تاقیکردنەوە درێژخایەنەکانی کە لە ناوەندەکانی توێژینەوە ناوکیەکان ئەنجامدراون ئەو گریمانە ڕاستە) ئەوا ئەوە بەڵگەیەکی ڕوون دەبێت لەسەر ئەوەی کە پرۆتۆنیش شی دەبێتەوە هەرچەندە تا ئێستاش پرۆتۆن بە تەنۆلکەی جێگیر دادەنرێت.

هەروەهاش بۆ شی بوونەوەی نیوترۆنەکان و تەنۆلکەکانی دیکە، هەرچەندە کاتی شی بوونەوەیان و گۆڕانیان بۆ پۆزیترۆن و پایۆنەکان زۆرە و دەگاتە (10^{33} ساڵ)، کە ئەو ماوەیەش زۆر زیاترە لە تەمەنی گەردوون و مادە، بەڵام هەرچۆنێك بێت ئەوە ڕاستیەکی زانستیە کە مادە ئەزەلی نیەو لەناو دەچێت و تەمەنێکی دیاریکراوی هەیە وەك هەموو دروستکراوانی دیکەی بوونەوەر، بوونەوەر خۆیشی ئەو تیۆرییە نوێیانەی کە پەیدابوون هەوڵی ئەوە دەدەن کە هێزەکانی گەردوون یەکبخەن و لەیەك هێزدا کۆیان بکەنەوە، زانایانی گەردوونی و گەردیلەیی وادادەنێن کە هەموو هێزەکان یەکبوون پێش تەقینەوە مەزنەکەی کە گەردوونی لێوە بەرهەم هات. لەوەش دەچێت کە تا ڕادەیەك هەوڵەکان بەرهەمیان هەبوبێت و هەندێك لەو هێزە سەرەکیانە کرابن بەیەك، بۆ نمونە (هێزی کارۆموگناتیسی) و (هێزی لاواز) کراون بەیەك هێز بە ناوی (هێزی کارۆلاواز)ەوە، ئەوەش پاش ئەوە دێت کە (کارلۆ روبیا) و هاوکارانی لە ناوەندی ئەورووپی بۆ توێژینەوە ناووکیەکان لە (سێرن) توانییان دوو تەنۆلکەی (z , w) بدۆزنەوە کە بەرپرسن لە شێبوونەوەی تیشکی لە گەردیلەکانی توخمە تیشکدەرەکانی وەك یۆرانیۆم و سۆریۆم، ئەو تەنۆلکانەش نیوە تەمەنیان لە (یەك بەشی لە بلیۆن بلیۆن بەشی) چرکەیەك تێپەڕناکات!

سەرچاوەکان:

1-چاپی دەیەم uriversity physics
2-المیزونات / محمد عزالدین صندوق /3/ الکتور قدامة ملاح/ عوالم في باطن الذرة.

جیاوازی کامێرای دیجیتاڵ لەگەڵ کامێرای فیلم لە 10 خاڵی سەرەکیدا

پەرچڤەی: فازل حسەین مەلا ڕەحیم
کوردستانی نوێ

ئایا کامێرای دیجیتاڵ لە وێنەگرتندا هاوتایکامێرای فیلمە؟ مشتومڕی بەکەڵك لە وەڵامی ئەو پرسیارەدا دەبیستین. لەگەڵ ئەوەشدا گرنگ نیە وەك یەك بن یان ئەمیان لەوی دی چاكتر بێت. ئایا کامێرای (Fujichrome Velvia) وەك کامێرای provia یە؟

ئایا هیچ کەس چاوەڕێی ئەوە دەکات فیلمێکی خێرایی 400 هەمان ئەنجامی فیلمێکی خێرایی 100 هەبێت؟ ئەمانە چەند ڕێگایەکی جۆراو جۆرن بۆ وێنەگرتن. کامێرای دیجیتاڵیش هەمان شێوەیە. هیچ وێنەیەك لەسەر فیلمی جیاواز یان ناوەندی جیاواز لەیەك ناچن، و ئەگەر وێنەیەك لە هەمووان چاکتربێت ئەوە بە تەواویی پشت بە بەکارهێنانی وێنەکە دەبەستێت. بۆ ئەوەی شارەزای تەکنۆلۆژیای فۆتۆگرافیی نوێ بین، دەبێت لە جیاوازیەکان تێبگەین:

1-سنورداری مەودای پلەکان (لەڕوناکەوە بۆ تاریك):

فیلم کاردانەوەی باشتری هەیە بەرامبەر بە جیاوازیی پلەکان لە وێنەیەکدا وەك لە پێوەری (هەستیاریی) کامێرای دیجیتاڵ دا هەیە، شوێنە تاریکەکان لە بارودۆخی کەمیی ڕوناکیدا وورده خاڵ نیشان دەدات بە کامێرای دیجیتاڵ: زیاتر لەوەش شوێنە ڕوناکەکان تێکەڵاوی ڕوناکیی زیاتر نابن لە وێنەکەدا وەك لە فیلمدا ڕوودەدات، بەڵکو زیاتر تیژی و ئاشکرا دەردەکەون بە جۆرێك ئەو شوێنانەی ڕووناکیی زۆری بەردەکەوێت کە نارێکی بۆ پەیدا دەبێت کە لە فیلمدا هەرگیز نابینرێت. لەبەر ئەوە، ئاگاداربە کە وێنە دەگریت لە شوێنێکی زۆر ڕووناکدا (بەتایبەتی لە دووریی زۆرەوە) چونکە کە نارێك دروست دەبێت کە نەشاز دەردەکەوێت.

2-گۆڕینی (ISO)

کە وێنە دەگریت، فیلمێك دەخەیتە کامێراکەتەوە کە یەك خێرایی یان ڕێژەی (ISO)ی هەبێت. کامێرای دیجیتاڵ ئەم ڕێژەی (ISO)ی نیە لە ڕووی تەکنیکیەوە، بەڵکو لەبری ئەمە هاوتایەکی دیکەی هەستیاریی

(حساسیة) هەیە. لە زۆربەی کامێراکاندا بەتایبەتی پێشکەوتووەکان، دەتوانیت لەکاری هەڵسوکەوتدا پێگەکانی (ISO) بگۆڕیت. لەگەڵ ئەوەشدا، هەر وەك لەوکاتەدا فیلمێکی خێراتر بەکار دەهێنێت هاوسەنگیەك ڕوو دەدات– پێگە زۆر خێراکان (پروش)ی زیاتر دروست دەکات وەك لە تەلەفزیوندا و ڕەنگەکانیش ئەو ڕوونیەی نابێت. لەبەرئەو هەروەك چۆن سلایدگرتن، خێراییە زۆرەکان پێچەوانە بکەرەوە بۆ پێگەو شوێنەکان، کاتێك پێویستت پێیان دەبێت.

3-وێنە دەرکردن بەرۆیشتنەوە:

یەکێك لە گرفتەکانی وێنەگرتنی فۆتۆگرافی تەقلیدی ئەوەیە ئەگەر وێنە زۆر بگریت دەبێت وێنە زۆر دەرکەیت (چاپ بکەیت). ڕەنگە ئەوە بۆ یادەوەری گەشتێك مایەی خۆشی بێت، بەلاّم دەکرێت تووشی بێئارامیت بکات. ڕەنگەکانی تەواوت بەدەستەوە نەبێت بۆ شتنەوەو چاپکردن، یان دڵتەنگی ئەوە بێت چەند دیمەنێکت لە دەستچووەو ئێستاش دەبێت هەموو ئەو وێنانە هەڵبگریت لەناو فایلدا. بە کامێرای دیجیتاڵ دەتوانیت لە کاتی هەڵسوکەوتدا وێنەکە بەرهەم بهێنیت و تەماشای بکەیت. ئەو دیمەنانەی پێت باش نیە دەیسڕیتەوە، یان بۆشایی و کەمووکورپیی دەبینیت و هێشتا شوێنەکەت بەجێنەهێشتووەو دەرفەتی ئەوەت هەیە ئەمانە هەموو جێبەجێ بکەیت و وێنەکان لەناو فایلی ئەلکترۆنیدا هەڵدەگریت.

4-خاسیەتی هەڵگرتن و هێشتنەوە (ئارشیف کردن):

تەمەنی فیلم درێژترە بە بەراورد لەگەڵ فایلی وێنەی دیجیتاڵ. ئەگەر بەڕێکوپێکی هەڵبگیرێن، سلایدی نوێو جامی وێنەکان (Negative) دەیان ساڵ دەمێنێتەوەو زیاتریش. فایلی دیجیتاڵ لە ماوەی چەند ساڵێکدا تێك دەچێت ئەگەر لە ناوەندێکی باشدا هەڵنەگیرێت. زۆربەی کۆمپانیاکان ناوەندیی موگناتیسی دروستدەکەن کە تەمەنیان لە 10 ساڵ کەمترە (ئەوە جاران بوو بەلاّم ئەوانەی ئێستا دروست دەکرێن تەمەنیان زیاترە). کەرەسەی (ناوەندی) بینین وەك (CD) تەمەنی درێژترە و ڕەنگە 50 تا 80 ساڵ بمێنێتەوە. دانانی وێنەی دیجیتاڵی لەسەر (CDR) تەگبیرێکی چاکە. تەمەنی CD-RWهێندەی تەمەنی CD-R نیە، لەبەر ئەوە نابێت بۆ ماوەی زۆر درێژ بەکار بهێنرێت بۆ هەڵگرتنی وێنە.

5-سنورداریی قەبارە

کامێرای دیجیتاڵ بڕێکی دەستنیشانکراو زانیاری (data) لەبەر دەستدایە بۆ چاپکردنی وێنە قەبارەکە دەکەوێتە سەر قەبارەی فایلە دیجیتاڵیەکە، بەلاّم توانای دەستنیشانکردنی گەورەیی وێنەی هەیە کە 35 ملم ی تەواو (یان چاکتر) بەکار دێنێت. بەلاّم دەتوانیت بە فیلم وێنەکە تەواو گەورە بکەیت ئەگەر کەرەسەی گەورەکردنت لەبەردەستدا بێت، بەشێوەیەکی سەرەکی‌ی سافی هاوێنە (عدسە) و پروشی سەر فیلمەکە کارەکەی تۆ سنوردار دەکات، بەلاّم بە کامێرای دیجیتاڵ کارەکەی تۆ بەهۆی ژمارەی گەردیلەکانی پێوەرەکە سنوردار دەبێت (پێوەریی هەستیاری).

ڕاستە تۆ دەتوانیت فایلی وێنەکان گەورە بکەیت لە کامێرای دیجیتاڵدا بەشێوەیەکی باشتر لەو فایلانەی لە ڕێگای سکانکردنی فیلمەکەوە دەکرێت.

6-هاواسەنگکردنی ڕەنگ، بە بێ فلتەر:

سەبارەت بە فیلم هاوسەنگی ڕەنگ دەبێت لە کاتی پرۆسەی شتنەوەو چاپکردندا ڕێکبخرێت. دەبێت بەرە بەرە هاوسەنگی ڕەنگەکان ئەنجامبدەیت ئەگەر لەگەڵ دیمەنەکەدا نەگونجێت، چاکترین نموونەش بۆ ئەمە بۆ وێنەگرتنی دەرەوە بارودۆخی سێبەرە، لەم دۆخەدا دیمەنی شینباوی ناسروشتی لێدەکەوێتەوە بەبێ بەکارهێنانی فلتەر. بەلاّم بەکامێرای دیجیتاڵ کە کۆنترۆڵی هاوسەنگی ڕەنگەکانی هەیە، دەتوانیت کاردانەوەی کامیراکە بەرامبەر بە ناڕێکی ڕەنگەکان ڕێکبخەیت، هاوسەنگی ڕەنگ لە ڕێگای ڕوونکردنەوەی دیمەنەکەوە کاردەکات بەبێ تاریکی ڕەنگەکان، بۆ نموونە، دەتوانیت ئەو ڕەنگە شینەی لە وێنەی تاڤگەیەکی بەرسێبەردا دەردەچێت لابەریت لە کاتی وێنە گرتنەکەدا بێئەوەی فلتەر بەکار بهێنیت. کامێراکە دەتوانێت ئەم کارە بەشێوەیەکی ئوتوماتیکی ئەنجامبدات لە ڕێگای ڕێکسختنی پێشوەختی بارودۆخی ڕووناکیەکەوە.

7-هاوسەنگکردنی ڕەنگ: ئایا خۆرئاوابوون چیە؟

ئایا خۆرئاوابوون چ ڕەنگێکە؟ ئێمە چی دەبینین؟ ئایا ئێمە پێمان وایە چی دەبینین؟ ئایا فیلمەکە چی دەبینێت؟ و چ جۆرە فیلمێك؟ ئێمە ڕاهاتووین کە وێنەی خۆرئاوابوون بگرین بە فیلمێك کە بۆ ڕۆژ هاوسەنگ کراوە، بۆیە دەبینین

وێنەی خۆرئاوابوونەکە (گەرمە)- زیاتر لەوەی کە بە سروشتی هەستیپێدەکرێت (بەتایبەتی کە بەفیلمێکی پڕ ڕەنگ وێنەکە بگیرێت). کامێرای دیجیتاڵ نازانێت خۆرئاوابوون دەبێت چۆن بێت! کۆنترۆڵی ڕەنگەکان ڕووناکیەکە دەبینێت و هەوڵ دەدات ئەو ڕوناکیە ئاسایی بێت، لەبەر ئەوە هەرچی ڕوناکیە ڕوناکتر دەردەکەوێت (و ئەگەر بخرێتە سەر ئوتوماتیك ئەوا هەموو (گەرمیەکە) دەرناخات، بۆیە لە ئەنجامدا خۆرئاوابونێك دەبینین کە (گەرمی) کەمترە لەوەی چاوەڕوانمان دەکرد. بۆ ڕاستکردنەوەی ئەمە (هاوسەنگیی ڕەنگ) ڕێکبخە پێش گرتنی وێنەکە، واتە لەسەر (ڕۆژ) دایبنێ.

8-هاوسەنگکردنی ڕەنگ: هاوسەنگیەکی داهێنەرانەی ڕەنگ

زۆربەی وێنەگران لە مێژەوە فیلمی جۆراو جۆریان بەکارهێناوە بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامی جۆراو جۆر، لەوانەش فیلمی تایبەت بە ڕۆژ بۆ خۆرئاوابوون و هەروەها فیلمی تەنگستن لە کاتی ڕۆژدا بۆ زیادکردنی (ساردیی) لە وێنەکەدا. فلتەر بەکارهێنراوە بۆ زیادکردنی (گەرمی) دیمەنەکە، لەوانەش چڕکردنەوەی هەندێك لە ڕەنگەکان، تۆ دەتوانیت هاوسەنگی ڕەنگ لە کامێرای دیجیتاڵدا ڕێکبخەیت بۆ ئەنجامدانی هەندێك لەم کارانە بەبێ بەکارهێنانی کەرەسەی زیادە: وەك تەنگستن یان ڕوناکی فلورسنت، ئەگەر کامێراکە هاوسەنگی ڕەنگی تێدا بوو بەدەست ئیش بکات، دەتوانیت ئەو هاوسەنگیە بەدەست بهێنیت بەوەی ڕووی کامێراکە بکەیتە شتێك کە شینباوبێت (بەوە دیمەنەکە گەرم دەبێت چونکە کامێراکە ڕەنگە شینەکە لادەبات و دەیکاتە ڕووناکی سپی)، یان زەردی کاڵ (بۆ ساردکردنەوەی دیمەنەکە) یان سەوزی کاڵ (کە ڕەنگی سوور دەدات بە وێنەکە) یان ڕەنگەکانی دیکە بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامی تایبەتی.

9-وێنە گونجاوەکان: بەڕۆیشتنەوە پیابچۆرەوە:

هەر کامێرایەکی دیجیتاڵ چاك کەمونیتەری LCD لەسەر بێت، دەتوانیت بەو وێنەکاندا بچیتەوە لە کاتی هەڵسوکەوتو ڕۆیشتندا. ئێمە کە وێنەگری دەرەکین (لە دەرەوە وێنە دەگرین)، زۆرجار چەند وێنەیەك پێکەوە دەگرین بۆ چەند مەبەستێکی تایبەتی ، بەڵام بەکامێرای ئاسایی ناتوانین وێنەکان ببینین تاوەکو فیلمەکە نەشۆرڕێتەوە. هەندێك لە وێنەکان زۆر چاکن، هەندێکیان ناتەواون، یان مایەی سەرسوڕمانن بۆ هەر هۆیەك بێت سەبارەت بە کامێرای دیجیتاڵ دەتوانیت ڕێك دوای گرتنی وێنەکە، سەیری بکەیت و هێشتا لە شوێنی خۆتیت و بڕیاری خۆتی لەسەر بدەیت. ئەگەر گرفت لە وێنەکە هەبێت، ڕاستەوخۆ دەیزانیت، ئەگەر پێویستی بە دەستکاریی هەبێت دەتوانیت هەر لەو شوێنەدا جێبەجێی بکەیت.

10-وێنە گونجاوەکان تاقیکردنەوەکان ئازادن و هیچی تێ ناچێت!

ئەو توانایەی لەبەردەست وێنەگردایە بۆ بینینی وێنەیەك ڕاستەوخۆ پاش گرتنی وێنەکە و هەروەها سڕینەوەی هەڵەکان، پاڵ بە زۆربەی وێنەگرانەوە دەنێت شێوازی تازەو تاقیکردنەوەی تازە ئەنجامبدەن بۆ دۆزینەوەی ئەگەری نوێ لە وێنەکانیاندا. تۆ دەتوانیت وێنەیەك بگریت و تەماشای بکەیت و یەکسەر بیگریتەوە جارێکی دی و ڕێوشێنی تازە پیادەبکەیت لە وێنەکەدا، لەبەرئەوەی تووشی هیچ زیانێك نابیت کاتێك وێنەی ناتەواو دەگریت، تەنها کوژاندنەوەو سڕینەوە نەبێت ڕاستەوخۆ دوای گرتنەکەی. هیچ کەس نایەوێت بزانێت ئەو وێنە نایابە چۆن گیراوەو تۆش بەزوویی هەڵەکانی خۆتت لەبیر دەچێتەوە!

سەرچاوە :
photographe-Magazine

زۆربوونی ژمارەی ئاژەڵە کلۆنکراوەکان

بڵاوکراوەیەکی زانستی فەرەنسی ڕایگەیاند ژمارەی مەڕو بەراز و پشیلە کلۆنکراوەکان تاوەکو شەش ساڵی داهاتوو دەگاتە زیاتر لە چەند هەزارێك، بەتایبەتی پاش ئەوەی بنکەکانی توێژینەوە لە ئەندازەی بۆماوەییدا بایەخێکی زیاتر بەو بوارە دەدەن، ئەویش دەبێتە مایەی قازانجێکی زۆر لە ڕێگەی پرۆسەکانی چاککردنی وەچەو زۆرتر بەرهەمهێنانی ئاژەڵە ماڵییەکان.

Internet

چەند پرسیار و وەڵامێك لەسەر سێكس

دكتۆر سەمەد

پ1/بۆچی لە هەندێك حاڵەتدا تۆواو تۆوی تێدا نیە؟

–لە ڕاستیدا ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ دوو هۆكاری سەرەكی: یەكەمیان: لاوازی شانەكانی ناو وەتە (گون) بۆ دروستكردنی تۆو دووەمیان: گیرانی تۆواوە بۆریچكەكانی ناوگون، یان بربخ یا جۆگەی گوێزەرەوە. یا بۆ هەردوو هۆكارەكە دەگەڕێتەوە. پزیشك ناتوانێت هۆكارەكە دیاری بكات ئەگەر لێنۆڕینێكی كلینیكی تەواو نەكات و نمونەیەك لە تۆواوی پیاوەكە وەرنەگرێت، ئەم كارەش زۆر ئاسانە و تەنها سێ خولەكێك دەخایەنێت. بێ گومان چارەسەریش بەندە بە ئەنجامی لێنۆڕینەكەوە. بۆ نمونە ئەگەر هۆكاری یەكەم بوو، واتە شانەكانی ناو وەتە لاوازبوون، ئەوا لە ئەنجامی هۆرمۆن پێدانەوە بەهێز دەكرێن، بەلام ئەگەر لە بنەڕەتدا ئەو شانانە هەر نەبوون، یا كەسەكە تۆو پێكێنەرەكانی نەبوو، ئەوا لەم حاڵەتەدا هیچ هیوایەك بۆ منداڵبون نابێت. بەلام ئەگەر هۆكاری دووەم هۆی ئەو كارەبوو، ئەوا لە ڕێگای نەتشتەرگەرییەكەوە ئەو كێشەیە چارەسەردەكرێت و ئومێدی منداڵبوون زۆر دەبێت.

لە هەموو حاڵەتێكدا پێویستە مرۆڤ دەستەوسان و بێ هیوا نەبێت لە چارەسەر، چونكە پزیشكی ڕۆژ بە ڕۆژ لە پێشكەوتندایە و چارەسەری نوێ بەڕێوەیە.

پ2/ئایا زۆر پڕكاری مرۆڤ و جەنجاڵكردنی مێشك بە كاروباری هەمە لایەنەوە كاریگەری بۆ سەر سێكس هەیە؟

–گومان لەوەدا نیە جەنجاڵی مێشك كاریگەری بۆسەر هروژاندن و ڕەپبوونی چووك هەیە، بەڵكو تەنانەت لەسەر توانای سێكس بە تەواوی، چۆن؟ لەگەڵ ئەوەی ڕەپبوون پەرچەكردارێكە لە بەشەكانی خوارەوەی دركەپەتكدا ڕوودەدات، بەلام ڕوونادات ئەگەر ئاماژەكاری لە ڕێگای مەڵبەندە بەرزەكانی مێشكەوە پێ نەگات. لەبەرئەوە ئەگەر مێشك جەنجاڵبوو، ئەوا بێ گومان ڕەپبوون ڕوونادات. هەروەك ئەوەی لە خوێندكاراندا ڕوودەدات لە كاتی تاقیكردنەوەكاندا، یا كەسانی دی لەكاتی پڕكاریاندا، واتە ئەمە كاتیە و كاریگەری هەمیشەیی لەسەر توانای سێكس نیە، و بەلاچوونی جەنجاڵی و پڕكاریەكە، بارە ئاساییەكە بۆ كەسەكە دەگەڕێتەوە.

پ3/چی ڕوودەدات ئەگەر دەستپەڕ بێ ڕەپبوون ڕویدا؟

–دەستپەڕ، هی قۆناغێکی سەرەتایی پێ گەیشتنی سێکسە لە ژیاندا، واتە پێش ئەوکاتەی کە مرۆڤ سێکس لەگەڵ کەسی توخمەکەی دیدا دەکات، بەڵام ئەگەر دەستپەڕکردن کەسەکەدا هەر بەردەوام بوو، وازی لێ نەهێناو، نەی گواستەوە بۆ قۆناغی دووەم واتە سێکس کردن لەگەڵ کەسی دووەمدا، زۆر جار کاریگەری سلبی دەبێت، بۆ نمونە چێژ وەرنەگرتن لە سێکسی ڕاستەقینە، و خودانە دەستپەڕ، زۆر جاریش لە ئەنجامی هیلاك بوون، یا شەکەتی مێشك بە هێنانە بەرچاوی حاڵەتێکی سێکسی، یا لە ئەنجامی زۆر دەستپەڕکردندا چووك ڕەپنابێت، و دەستپەڕەکە بەردەوام دەبێت، ئەوەش لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی هەوکردنی کۆئەندامەکە، بە تایبەتی ناو وەتەو پرۆستات و تۆواوە چیکلدانەکان. لەم حاڵەتەشدا کەسەکە پێویستی بە چارەسەر هەیە کە زۆرجار درێژ یا کورت خایەنە، بۆیە پێویستە لە حاڵەتی وادا پزیشکێکی پسپۆڕ ببینێت.

لە هەموو چارەسەرێك باشتر بۆ ئەو کەسانە پاش چاك بوونەوەیان، ژن هێنانە ئەگەر باری ئابوری و کۆمەڵایەتی ڕێگایان پێ بدات.

پ4/ئایا دەتوانرێت هاوسەرێتی بکرێت لەگەڵ بوونی جۆرێك لە لادانی سێکسیدا؟

–بێگومان دەتوانرێت، لەوانەشە ئەم هاوسەرێتیە سەرکەتوبێت، بەڵام تەنها بۆ ماوەیەك، واتە بۆماوەیەك کەسەکە دەتوانێت زۆر بە سروشتی کاری سێکسی خۆی لەگەڵ هاوسەرەکەی دا بکات، بەڵام لەپاش ماوەیەك کارە لادانەکەی کاریگەری دەکاتە سەر ژیانی هاوسەریشی، وەك ئەوەی بیەوێت ئەو کارە لەگەڵ هاوسەرەکەشی دا بکات و بەوەش ژیانی هاوسەری سروشتی خۆی لە دەست دەدات و کاریگەری دەرونی و کۆمەڵایەتی زۆری دەبێت بۆ ئەو کەسە باشترە خۆی پیشانی پسپۆڕێکی دەروونی بدات تا لە ڕەگەکانی پەیدا بوونی ئەم حاڵەتەی بکۆڵێتەوەو پێی لایبات.

پ5/ئایا ئەو دەنکۆڵە چەورییانەی لەسەر تورەکەی گون و ناو ئەندامی زاوزێ دا هەن کاریگەرییان لەسەر توانای سێکسی هەیە؟

–ئەو دەنکۆڵانە، چەورییە ڕژێنن لە سەر تورەکەی گون و چووکدا هەن، و بوونیان شتێکی سروشتیە، ئەوانە لە پاش باڵق بوون گەشە دەکەن بەهۆی بوونی هۆرمۆنی نێرەوە (تێستۆستیرۆن) و هیچ مەترسیەك ئەگەر لە سنوری خۆیان دەرنەچوون ئەو کاتەش بەهۆی نەشتەرگەرییەوە دەتوانرێت لاببرێن، پێویست ناکات مرۆڤ بیری خۆی بەوەوە جەنجاڵ بکات ئایا ئەمانە ڕۆڵیان لە توانای سێکسی دا هەیە یان نا؟ چونکە لە بنەڕەتدا هیچ کاریگەرییەکیان هەر نیە، واتە کاریگەرییان لەسەر ڕەپبوون، ژمارەی تۆو و منداڵبوون نیە.

پ6/ئایا خەو نەبینین هیچ کاریگەرییەکی لەسەر توانای سێکسی هەیە؟

–سەرەتا خەو بینین کارێکە لەش جێبەجێی دەکات ئەگەر پێویستی پێ بوو، واتە وەك جێگرتنەوەی سێکس نەکردن، وەك هۆکارێك بۆ بەتاڵکردنەوەی بارگە بوونی لەش لە ئەنجامی کپبوون و سێکس نەکردن. بە مانایەکی دی واتە خەونەبینین مانای وایە لەش پێویستی پێ نیە، یان بەهۆی سێکس کردنەوە یان بەهۆی پەنا بردن بەر دەستپەڕ، یا هیچ نەبێت کەسەکە ناکەوێتە بەر هروژاندن و کپبوون، لەبەرئەوە هیچ مەترسییەك لە بارەی خەونەبینینەوە نیە، چونکە هیچ کاریگەرییەکی لەسەر توانای سێکس یان هەست بە چێژکردن نیە.

لەگەڵ ئەوەشدا ڕوودەدات کەسێك هاوسەری هەبێت، و سێکس بە سروشتی دەکات، و بەڵام جارەجارە خەونی سێکس دەبینێت، ئەمە مانای وایە وزەی سێکسی لەو کەسەدا بەهێزە و جارەجارە بەو شێوەیە بەتاڵ دەبێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر لە کەسێکدا لەگەڵ بوونی حاڵەتی سێکسکردنی سروشتیدا، ئەم خەوبینینەی بە بەردەوامی هەبوو، وا باشترە خۆی پیشانی پسپۆڕێك بدات.

پ7/ئایا سوزەنك یا فەرەنگی لە ڕێگای دەستپەڕەوە دەگوێزرێنەوە؟

–چۆن؟ لە زۆربەی جارەکاندا، سوزەنك و فەرەنگی لە ڕێگای کاری سێکسیەوە دەگوێزرێتەوە، واتە پەیوەندی سێکسی بنەڕەتی تووشبووەنەکەیە. لە کاتێکدا کە لە دوو کەسەکە یەکێکیان تووشبوبێت، ئەوسا نەخۆشیەکە دەگوێزرێتەوە، بەڵام دەستپەڕ لەبەرئەوەی بە زۆری تاکەکەسێك ئەو کارە دەکات چۆن ئەو نەخۆشیەی بۆ دەگوێزرێتەوە؟

لێرەدا واچاکە هەندێك لە نیشانەکانی سوزەنك باس بکەین، کە بریتین لە: دەرچوونی کێمێکی سپی باو لە سەری چوکەوە، کە لە کاتی میزکردندا سوتاندنەوەیەکی زۆری لەگەڵدا دەبێت، هەرچی فەرەنگیشە لەسەرەتادا تووشبوو، دەبینێت دەنکۆڵەیەکی ڕەقی سور باو لە سەر چوکی پەیدا بوە، کە لە ماوەیەکی زوودا دەبێتە برین و قول دەبێتەوە لە پاشدا، لە ماوەی دوو تا سێ مانگدا نامێنێت، و هیچ ئازارێکیشی نیە، بەڵام جێگەی شێوە زیبکەیەك بەجێ دەهێڵێت. گومان لەوەدانیە دەتوانرێت لە ڕێگای شیکاری پزیشکیەوە، هەبوون سۆزەنك یا فەرەنگی بزانرێت.

پ8/ئایا ئەگەر کەسێك لە منداڵیدا دەستدرێژییەکی سێکسی کرابوە سەر، ئەمە کاریگەری بۆ ژیانی سێکسی هەیە؟

–ئەمە ڕوودەدات، لەوانەیە منداڵێك دەستدرێژیەکی سێکسی ناڕەوای کرابێتە سەر، بەڵام هەمیشە ئەمە لە یادەوریدا دەرناچێت و زۆر جار دەبێتە هۆی قێز لە سێکس کردنەوەو سەیکردن بەچاوێکی سوکەوە، زۆربەی باوك و دایکانی ئێستا لەبەر پرکاری و جەنجاڵی ژیانی ڕۆژانەیان زۆر گوێ نادەن بە چونە دەرەوەی منداڵەکانیان و نازانن ئەوکەسانە کێن کەیاریان لەگەڵدا دەکەن لە کوڵان یا هەرشوێنێکی دی، بۆیە هەندێك جار ئەو منداڵانە تووشی حاڵەتی وا دەبن، بۆیە لەسەر باوك و دایك و کەسوکار پێویستە کە لە قۆناغی منداڵیدا زۆر بە ئاگادارییەکی پەروەردەییانەوە چاودێری منداڵەکانیان بکەن و بزانن هاوڕێکانیان کێن؟

لەگەڵ کێ دەگەڕێن؟ بۆ کوێ دەچن؟ چی دەکەن؟ هتد...

پ9/ئایا دەتوانرێت لە ڕێگای نەشتەرگەرییەوە لە دەستپەڕکردن ڕزگارمان بێت؟

–زۆر شتێکی سەیرە بیرکردنەوە لە کەسێکدا بگاتە ئەم ڕادەیە!! چونکە هەر بەبیرا هاتنی ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە مانای وایە هیچ توانایەك بۆ بەرگری، و توانای کەسێتی و دان بەخۆدا گرتن نیە چونکە ڕزگاربون لە دەستپەڕکردن بە هۆکارێکی دەرەکی نابێت، بەڵکو ئەوە لە قولایی مێشکی کەسەکە خۆیدایە. نەخێر هیچ نەشتەرگەریەك لەم بارەیەوە نیە، تەنانەت هیچ دەرمانێکی بە سودیش نیە، بەڵکو لەدەست کەسەکە خۆیدایە، دوورکەوتنەوە لەو شتانەی هروژاندنی سێکسی بۆ دەکەن، وەك سەیرکردنی وێنەی ڕووت، فیلم، خوێندنەوەی چیرۆکی هرۆژێنەر هتد.. پڕکردنەوەی کاتی بێ ئیشی بە ئارەزویەکەوە وەك وێنە، نوسین، خوێندنەوە، وەرزش، مۆسیقا هتد..

پ10/ئایا دەتوانرێت هۆکانی منداڵ نەبوون بزانرێت؟

–ڕەنگە لێرەدا نەتوانین بە وردی وەڵامی ئەم پرسیارە بدەینەوە چونکە ئەمە پێویستی بە باسێکی درێژە، کە بەهیواین لە ژمارەیەکدا ڕوونی بکەینەوە بەڵام بە کورتی دەڵێین: لەوانەیە هۆی منداڵ نەبوون ژن بێت یا لەوانەیە پیاوەکەبێت، بۆیە واباشە لە پێشدا ژنەکە خۆی پیشانی پسپۆڕێکی نەخۆشیەکانی ژن بدات، و هەموو ئەو لێنوڕینانەی پێویستن بۆی بکرێت، ئەگەر هەر شتێکی تیادا دۆزرایەوە چارەسەری تەواوی بۆ وەردەگرێت، ئەگەر هیچ دەرنەکەوت، کەوا پێویستە ئەوسا پیاوەکە خۆی پیشانی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی نێر بدات و لێنۆڕینی تەواو وەربگریت ئەگەر هەر شتی تێدا دەرکەوت چارەسەربکرێت، بە کورتی کێشەی ژن لە مانەدایە:

نەبوونی هێلکە، دەرنەپەڕاندنی هێلکە، نەبوونی یا کەمی هۆرمۆنی ئیسترۆجین، گیرانی جۆگەی فالوب، لاوازی ناوپۆشی منالدان، کەمی یا نەبوونی هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە لە ژێر مێشکە ڕژێندا، بوونی لوو، یا وەرەم لە یەکێك لە بەشەکانی کۆئەندامەکەیدا و گەلێکی دی.

پیاویش، نەبوونی تۆو، هەوکردنی تۆواو بۆریچکەکان، گیرانی لولەی گوێزەرەوە، یا بوربوخ، یا هەوکردنی پرۆستات، کۆپەر، تۆواوە چیکڵدانە، نەبوونی هۆرمۆنی تەواوی نێر (تیستۆستیرۆن) هتد..

پ11/ئایا سەرنەکەوتن لە سێکسکردندا لەگەڵ کەسێکی دەرەکیدا واتە سەرنەکەوتن لە ژیانی هاوسەریدا؟

–ئەمە زۆر ڕوودەدات لە ژیانی لاواندا کە بۆ یەکەم جار لە ژیانیاندا سێکسی حەرام دەکەن، تیایدا سەرناکەون، ڕەنگە چەند جارێکی دیش ئەوە دوبارە بێتەوە لە گەڵیاندا، چونکە زۆربەی جار ئەو کارە لە هەلومەرجێکی نائاسایی، لەژێر ترس و دڵە ڕاوکێ و بڕوا بەخۆ نەبووندا دەبێت، لە هەموشی زیاتر لەوکاتەدا زاڵبونی ڕەوتی ئاینی و کۆمەڵایەتییە، هەموو ئەو شتانە لەوکاتەدا ئەوەی بۆ دەگەیەنن کە دژی ئەو شتانەیە لەسەری ڕاهاتووە و بە ڕاستی زانیون، کاتێك لاو لە ژێر ئەم بارو دۆخەدا کارەکە دەکات، بێ گومان ئەوەی لێ چاوەڕێ دەکرێت هەر سەرنەکەوتنە لە کارەکەدا. چونکە ڕەپبوون ڕونادات و کارەکە تەواو نابێت، بۆیە لەمێشکی ئەو لاوەدا ئەوە دەچەسپێت کە توانای سێکسی نیەو ئیتر ناتوانێت هاوسەرێتی دروست بکات، کە لە ڕاستیدا وانیە، ژیانی هاوسەرێتی ژیانێکی بێ گرێ و بێ ترس و دڵەڕاوکێیە و بە ئەوپەڕی ئازادی و سەربەستی ئەو دوو هاوسەرە سێکس بە سروشتی دەکەن و لەژێر هەلومەرجێکی تەواوی کۆمەڵایەتی و ئاینی دا دەبن، و کارەکە بە تەواوی ئەنجام دەدرێت و لە پاشدا ڕێژەوی تەواوی خۆی وەردەگرێت و ئەوکەسە لەدڵەڕاوکێ و ترس و شڵەژان ڕزگاری دەبێت و هەست دەکات کەسێکی سروشتیە لەم لایەنەوە.

پ12/لە چ کاتێکدا هۆرمۆنەکان بەسوودن بۆ چاکردنی بچوکی ئەندامی نێر.

–لە ڕاستیدا وەڵامی ئەم پرسیارە گشتگیرو گشتی نیە، واتە ئەوەی بۆ کەسێك باشە مەرج نیە بۆ کەسێکی دی بگونجێت. بۆ نمونە: هۆرمۆن بۆ کەسێك بە سودە کە بەلێنۆڕین و شیکردنەوە دەرکەوتبێت کە خۆی هۆرمۆنی نیە، یا زۆر کەمە، واتە ئەگەر دەرکەوت بچوکی ئەندامەکەی لە ئەنجامی نەبوونی هرۆمۆن یا کەمیەوە بوو، ئەوا لەو حاڵەتەدا هۆرمۆن بەکارهێنان سودی هەیە. بەلام ئەگەر لێنۆڕین دەری خست کەسەکە هۆرمۆنی تەواوە، ئەوا پێدانی هۆرمۆن سودی نیە، زۆر جاریش بچوکی ئەندامەکە، بۆ ماوەییە و پەیوەندی بە جەستەی کەسەکە خۆیەوە هەیە و هۆرمۆن هیچ سودێکی پێ ناگەیەنێت.

بەڵام لێرەدا پێویستە بۆ جارێکی دی ئەوە ڕون بکەینەوە کە بچوکی ئەندامەکە هیچ پەیوەندییەکی بەکارە سێکسیەکەوە نیە و پێویست بەهیچ ترس و دڵە ڕاوکێیەك ناکات چونکە چوك تەنها ڕەپ بێت بەسە بۆ کاری سێکسی و بچوك و گەورەیی هیچ ڕۆڵێکی نیە.

بایۆ – ئەلکترۆنیك

یەکگرتنی مادەیەکی زیندوو (شانەیەك) و مادەیەکی دەستکردی پیشەسازی کارێکە هەر لە خەیاڵ دەچێت، لەو بارەیەوە زاناکان گەیشتنە دۆزینەوەی داهێنانێکی زۆر سەیر، زاناکان توانیویانە وا لە دەمارەخانەی زیندووی شیردەرەکان بکەن کە لە سەر توێی سلیکۆنی بژین و هەڵبکەن و زۆریش ببن!، بۆ ئەو مەبەستە لوولەی تایبەتی پڕ لە گیراوەی کیمیایی سلیکۆنی دروستکراوە کە دەشێت بۆ گەشەکردن و هەڵکردنی دەمارەخانەی زیندوو تیایدا، بەو سلیکۆنەش دەوترێت سلیکۆنی بایۆلۆژی، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە ئەوانەی تووشی نەخۆشی تۆڕەی چاو هاتوون دەکرێت تۆڕەکانیان بۆ بگۆڕدرێت بە توێی سلیکۆنی هەڵگری دەمارەخانەی زیندوو، ئیتر بینایی بۆ ئەوکەسانە دەگێڕدرێتەوە هەروەها بیستن بۆ کەسانی کەڕ بگێڕدرێتەوە بە هەمان شێواز.

بەپێی توێژینەوەکان ئەو دەمارەخانانە نەك هەر لە نزیکی توێی سلیکۆنیەکەوە دەژین، بەڵکو پێکەوەو بۆ یەکتر دەبن و بۆ یەکتر دەژین، و بەپەیوەندیەکی بەتین پێکەوە بەستراون.

توێژینەوەکان هێشتا لە قۆناغی سەرەتاییدان و ئەو ئامێرەی کە ئاڵوگۆڕی پەیامە کارەباییەکانیش دەکات هێشتا پەرەی پێنەدراوە، واتە ئاڵوگۆڕی پەیامی کارەبای لە نێوان سلیکۆن و دەمارەخانەکاندا، هەرکات ئەوانە ئەنجامدران ئەوا لێشاوێکی زۆر لە دەستکەوتی سەر سوڕهێنەر دێتە ئاراوە. هەروەها تۆژەرەوەکان وادەبینن کە لە داهاتویەکی نزیکدا بتوانرێت کۆمپیوتەرێکی توانا لە ڕادەبەدەر بەرهەم بهێنرێت کە بنچینەی کارەکەی دەمارەخانەی زیندوویێت واتە کۆمپیوتەری بایۆلۆژی، بە توانای زیندوو، بەڵام ئێستا زاناکان سەرگەرمی ئەوەن کەچی بکەن لەو سلیکۆنانە تا تەمەنی دەمارەخانەکانی سەریان زیاد بکەن؟!.

سەرچاوە/ کەناڵی فەزایی الشارقە/ 2003

لینا

کاتێك تەزوی کارەبا جێی تەلەفۆن دەگرێتەوە!

گۆران عەلی مەولود

ئیمڕۆ ئینتەرنێت لە تەنیشت ئامێرە پەیوەندییەکانی دیکەی وەکو: تەلەفۆن و فاکس و ...... لە زۆرینەی وولاتانی جیهاندا، لە شێوەی یەکێك لە پێویستیەکانی ژیانی هەنووکەیی خراوەتە ڕوو. زۆرێك کارو باری باوی ژیانی خۆ، هاوشێوەی: کڕینی ڕۆژانە، دابینکردنی بلیتی سینەماو شانۆ و فڕۆکەو ژوری ئوتێل و هەروەها خوساتی کارکردن و بەشداریکردن لە کڕین و فرۆشتنی بۆرسە و هاوشێوەی ئەمانە، لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە ئەنجام دەدرێت.

بەم پێیە ئەمڕۆ لە زۆرێك لە خاڵە جیاجیاکانی جیهاندا، ئینتەرنێت پانتاییەکی بەرفراوانی لە چالاکییەکانی ڕۆژانەی خەڵکی تایبەت بە خۆوە کردوە. لەگەڵ هەموو ئەمانەدا هەبوونی هەندێك بەربەست بۆتە هۆکار کە ژمارەیەکی زۆر لە دانیشتوانی ئەو وولاتانە، لە بەهرەکانی ئەم تۆڕە بێ بەش بمێنن. تائێستەش ڕێژەیەکی لەبەرچاو لە خەڵکی، بەهۆی سەنگینی و گرانی خەرجەکانی گەیاندن و سنوردار بوونی دەستگەشتن بە تۆڕەکانی گەیاندن، توانای بەهرەبردن لەم تۆڕەیان نیە.

بۆ ئەم مەبەستە، هەندێك ڕایەڵی تەلەفزیۆنی بەتایبەت تۆڕە ئاسمانیەکان و کێبڵیەکان، بە پەیڕەوکردن و گەڵاڵەکردنی بەرنامەیەکی بەپێز، لە هەوڵی ئەوەدان لە ڕێگەی تەلەفزیۆنەوە، ئینتەرنێت بەخزمەت خەڵکی بگەیەنن، بەڵام سەرنج ڕاکێشترینیان ئەوەیانە کە لە دەستی ئەنجام داندایە،ئەوەیانە کە سود وەردەگرن لە تۆڕی سەرانسەری تەزوی کارەبا، لە جێی سیستمە گەیاندنەکانی ئێستا. فاکتەرەکانیشی ڕون و ئاشکران، لە جیهانی ئەمڕۆدا، تا ئەندازەیەکە لە هەر جێی و خاڵێك بێت، دەتوانرێت تەزوی کارەبا دەستبخرێت و بوون و ئەگەری بەکاربردنیشی بە گوێرەی تۆڕی گەیاندنەوە ئاسانترو سادەترەو خەرجی زۆر و ڕوخێنەری لێ ناکەوێتەوەو بە کورتی بە مەرجی بە کردەیی بوونی ئەم

پڕۆژەیە، خێرایی گوێزانەوەی زانیاریەکان دەستە بەردەکات. بۆ ئـەم مەبەسـتە بەڕێوەبەرایـەتی گشـتی کارەبـای فەرەنسـا (EDF) پـڕۆژەی نـاوبراوی خسـتۆتە چوارچێـوەی بـەکردەیی کردنـەوە. لـە جێیـبـەجێ و بەرجەسـتە کردنـی ئـەم ڕەوشـە ئێستا واتا دانانی تەزوی کارەبا لە جێی هێڵەکانی گەیاندن، گۆڕانکارییـەکی ئـەوتۆ بـە کۆمپیوتـەرەکان نـادرێت، تەنـها ئەوەنەبێت کە کۆمپیوتەرەکان بە مۆدمێك ئامادە دەکرێت، کە لـە توانایدایـە زانیارییـەکان بگۆڕێـت بـۆ فریکوێنسـی بـاڵاو لەگەڵ شەپۆلەکانی لەرەی نزم، تەزوی (220) فۆلتی بنێرێت و وەربگرێـت. ئـەم سـیگنالانە بـە (15) تـا (30) میگـاهێرتز دەگاتە کۆمپیوتـەرەکان. بەم سیستمە تازەیـەش دەتوانرێـت بـەلای کەمـەوە (5) ئـەوەندەی خـێرایی ئێسـتا زانیارییـەکان ئاڵوگۆڕ پێ بکرێت. بێ گومان دانانی جێگرەوە و مۆدمەکان بـۆ تـۆڕی تـەزوی کارەبـای فەرەنسـا، خەرجیـەکی زۆری بەدەمەوە دەبێت، کـە ئـەم دەزگایـە بـە نیـازە، بـەزیادکردنی ئەندازەیـەکی گونجـاو لەسـەر مانگانـەی بەشـداربووان، قـەرەبووی خەرجییـەکان بکاتـەوە. لـە حـاڵی حـازردا، بەڕێوەبەرایـەتی کاربـای فەرەنسـا، بـە ئـەنجامدانی قۆنـاغی ئەزموونی ئەم پڕۆژەیـە و بـە بەشداربوونی هـەندێك خـێزان لەشاری (ستراسبۆرگ) لـە باکوری خۆرهـەلاتی فەرەنسـا، لـە حاڵی توێژینـەوەو خوێندنـەوەی تـەوەرە جیاوازەکـانی ئـەم پڕۆژەیەدایـە. بـە ئەگـەری سـەرکەوتنی ئـەم سیسـتمە، ئەفراندنێکی دووبارە لە بواری ئینتەرنێتدا ڕوودەدات، چونکە سەرەڕای ئەوەی کۆمپیوتەرەکان بە تەزوی کارەباوە پەیوەند دەکرێـن، چـەندین ئـامێری دی هـەن پەیوەسـتن بـە تـەزوی کارەبـاوە. بـەم پێیـە لـە هەرسـات و لـە هەرجێیـەك بێـت، دەتوانرێت بە سود وەرگرتن لە ئینتەرنێت کاری ئەو ئامێرانە کۆنترۆڵ بکرێن.

بەڕێوەبەرایـەتی کارەبـای فەرەنسـا (EDF) جگـە لـە گیروگرفتی هونەری کارەکە، ڕووبەڕوی گرفتێکی دیکە بۆتەوە، ئەویش مەسەلەی یاسایی بوونی کارەکەیە، چونکە بـەپێی یاسای باوی ناو فەرەنسا، بەڕێوەبەرایەتی ناوبراو، جگە لە دەسـتەبەرکردنی تـەزوی کارەبـا بـۆ بەشـداربووانی خـۆی، ڕوخسەتی هیچ کارێکی دیکەی پێ نەدراوە، ئەلبەتە لە کاتی بەکردەیی نەبوونی ئەم پڕۆژەیە، شورای میللی ئەم وولاتە بە ئاسانی ئەم گرفتەش لادەبات.

اطلاعاتی علمی/ 6

نانۆ تەکنۆلۆژیاو .. نۆژداری

بەردەوام زاناکان لە خەونی ئەوەدان کە سـەیری نـاوەوەی لەشی مرۆڤ بکـەن بەهۆیـەك کـە هیـچ ئـازارێك یـان زیـانێك نەگەیەنێت بە لەش، ئەمڕۆ وێنەگرتن بەتیشکی X و شـەپۆلەکانی سەروو دەنگ بۆتە کاری ڕۆتینی و ڕۆژانـە لـە نەخۆشـخانەکاندا، ماوەیەکی زۆریشە نەشتەرگەری پێویسـتی بـە بڕیـن و درومان کردنەوەی لەش دەبوو هاوڕێ لەگـەڵ ئـازار و مانـەوەی زۆر لە نەخۆشـخانە، بـەڵام لـەوەدەچێت لـەم سـەدەی (21)ەدا باوی ئەوە نەمێنێت!.

لەم هەزارەی سێهەمەدا بـەهۆی تـەکنۆلۆژیای کۆمپیوتـەر و نانۆ تەکنۆلۆژیاوە توانراوە نوقم بوەی ووردبینی وا دروست بکرێت کە دەتوانێـت بـە ناولەشـدا بگـەڕێت و هیـچ زیـان و ئاسـەواری خراپیشی نەبێت، ئێستا نمونەی ئەو ئـامێرە لەبەردەسـتدا هەیـە و پێچکەی موگناتیسی هەیەو، هەستەوەری ئاسایی و سەروو دەنگی تێدایە و دەکرێتە نێو لەشەوە لە ڕێگای لوولەی خوێنبەرەکانـەوەو بەهۆی ئەو هەستەوەرانەی تێیدایە شوێنی ڕەق بوونی خوێنبەرەکـە دیاری دەکات و خوێنبەرەکەش دەکاتەوە، هەروەها دەکرێت ئەو ئامێرە ووردبینە بەکاربهێنرێت بۆ گواستنەوەی دەرمان بۆ شـوێنی مەبەست و چارەسەرکردنی گرفتی سوری خوێن لە ناو دەمـاخدا کە تا ئێستا دەستیان پێ نەگەیشتوە.

هەواڵێکی فەزایی

زانـا ئەمەریکیـەکان ڕایانگـەیاند کـە ئـەوان سـێ مـانگی دیکـەی هەسـارەی نبتۆنیـان دۆزیوەتـەوە، بـەوەش ژمـارەی مانگەکانی ئەو هەسـارەیە کـە تـا ئێسـتا دۆزراونەتـەوە دەگاتـە (11) مانگ کە تیرەکانیان لـە نێـوان (30-40) کـم دەبێـت. لەلایەکی دیکەوە زانا گەردوونیەکان بەنیازن کە پشت ببەستن بە (8) جاڵجاڵۆکە بۆ لێکۆڵینەوە لەسـەر دیـاردەی نـەمانی کێـش، (8) جاڵجاڵۆکەکە لە باخچەیەکی ئاژەڵی ئوستراڵیەوە دەگەیەننە بنکەی فەزایی (کیپ کانافیراڵ)، ئینجا لە ڕێگای کە بسـولێکی بچووکـەوەو لەسـەر پشـتی مەکۆیـەکی فـەزایی ئەمـەریکی دەیگەیەننە فەزا. گرنگی جاڵجاڵۆکە لەوەدایە کە ئـەو دەتوانێـت دەزوولەی زۆر ڕێك و باریکی وا دروسـتبکەن کـە بـە کـەمترین کاریگەر هەستی پێ بکرێت، شایانی باسەکە ئـەوە یەکـەم جـار نیە کە جاڵجاڵۆکە ڕەوانەی فەزا بکرێت بە مەبەستی لێکۆڵینـەوە، لە ساڵی (1973)شدا ئەمەریکا جاڵجاڵۆکەی ئەمەریکی نارد بـۆ سەر ویستگەی فەزایی (سکای لاب).

سەرچاوە/ کەناڵی مصر/ 2003

هانا

ئۆزۆن ...
دەرمانێکی سەیری هەژاران

تارا ئەحمەد

هەر لە کۆنەوەو لە پێش کۆلۆمبسەوە، ماسیگرانی هیندییە سوورەکانی ئەمریکا، زانیویانە ڕاوکردن لەو چەند شەوانەدا بەپیت دەبێت، کە لە دوای ڕەهێڵەی بروسکەدار دێن، لەو کاتانەدا هەوا بە بۆنێك پڕ دەبێت، کە لە بۆنی یۆدی ئاسایی ناچێت، بەڵکو لە بۆنی تووتنی تازەی دوای دورینەوە دەچێت. گریکییە کۆنەکانیش تێبینی ئەم بۆنەیان کردوەو پێیان وتووە: (ئۆزین)، ئا لەمەوە ناوی ئەو گازە هاتووە، کە هەمان بۆنی هەیەو تاوەکو سەدەی نۆزدە نەدۆزرابۆوە، لەو سەدەیەشدا بەناوی (ئۆزۆن) ناسرا. بەڵام پێشینەکان لە شیکردنەوەی ئەم دیاریدەیەدا، وەك ئێمە ئێستا دەیزانین، زانیارییان نەبووە.

بە بڕوای زاناکان، ئەو بارگە کارەباییەی، کە بەهۆی بروسکەی هەورە تریشقەوە پەیدا دەبێت، دەبێتە هۆی زیادبوونی بڕی ئۆکسجین لە چینەکانی ڕووی ئاوی دەریا، بە یەکگرتنی گەردیلەکانی ئۆکسجینیش پێکەوە، ئۆزۆن پێکدێت و لە چینەکانی ڕووی دەریادا زیاتر چڕ دەبێتەوە، ئەمەشە کە دەبێتە هۆی ڕاکێشانی ماسییەکان بەرەو ڕووی دەریاو دواتر بەداو و تۆڕی ماسیگرانەوە دەبن.

لە سەدەی ڕۆشنگەری و سەرەتای شۆڕشی زانستیدا، یان بەتایبەتی لە نیسانی ساڵی (1774)دا، زانای کیمیایی ئینگلیزی (جۆزیف بریستلی/ 1733-1804) گازێکی دۆزییەوە کە ڕەنگی نییە و یاریدەی سووتان دەدات و دەبێتە هۆی ئۆکساندنی چاوگەکان، پێنج ساڵ پاش ئەم مێژووەش، واتە لە (1779)دا، زانای گەورەی فەرەنسی (لافوازییە/ 1743-1794) کە هەڵگیرسێنەری شۆڕشی کیمیاو خۆبەختی شۆڕشی فەڕەنسییە، دووا ناوی هەڵەی بەم گازە بەخشی، کە ئێستا هەموو دەیزانین و تا ئێستاکەش چاك نەکراوەتەوە، ئەویش ناوی (ئۆکسجین-OXUS)ە، واتە (پێکهێنەری ترشەکان) کە لە ووشەیەکی کۆنی گریکییەوە وەرگیراوە. لە ساڵی (1785)دا، زانای کیمیایی (مارتینۆس فان ماروم) کاتێك بارگەی کارەبایی خستە سەر گازی ئۆکسجین، تێبینی کرد، گازی ئۆزۆن بۆنێکی تایبەتی هەیە.لەسەدەی نۆزدەشدا، بەتایبەتی لەساڵی (1840)دا زانای کیمیایی ئەڵمانی (کریتیان فردریك شونبین)، لە کاتی کارکردنی لە تاقیگەکانی زانکۆی (بازل)ی سویسری، هەمان تاقیکردنەوەکانی (فان ماروم)ی دوبارە بە ئەنجام گەیاندوەو، بۆنی پێشووی گازە کە، بووە هۆی پێکهێنانی گازێکی نوێ،

ئەویش لە یەکگرتنی گەردیلەکانی ئۆکسجین پێکەوە. (شونبین) ناوی (ئۆزۆن)ی بەم گازە بەخشی، کە لای هەمووان زانراوە، بەڵام ئۆزۆن لە سروشتدا، گازێکە، کە ڕەنگێکی شینی کاڵی هەیە و بە بەرزایی نێوان (50–100) هەزار پێ لە زەوییەوە، بەرگێك بە دەوری گۆی زەویدا پێکدەهێنێت، ئەم گازە لە یەکگرتنی گەردیلەکانی ئۆکسجین پێکدێت، لە ژێر کاریگەری ئەو تیشکی سەروو وەنەوشەییەوە، کە لە خۆر دەردەچێت، ئەستووری چینی ئەم ئۆزۆنەش، پشتی بەو بڕە ووزەیە بەستوە کە لە خۆرەوە دەردەچێت. لە ماوەی کاتژمێرەکانی ڕۆژدا، واتە کاتی زیاد بوونی چالاکی خۆر، ئەستووریی ئەم چینە زیاتر دەبێت، بەڵام چینی ئۆزۆن لە بەشە تاریکەکەی زەویدا، واتە لە کاتژمێرەکانی شەودا، دیار نامێنێت، تاوەکو سەر لەبەیانی ڕۆژی دواتر و، لەگەڵ خۆر هەڵاتندا، سەرلەنوێ پێکدێتەوە. لە زستانی درێژ و تاریکی هەردوو جەمسەری باکورو باشووری زەویدا، ئەم چینی ئۆزۆنە بەتەواوی دیار نامێنێت. ئەم گازە لەبەرئەوەی لە هەوا قورسترە، چینە ئۆزۆنەکە بەرەو ڕووی زەوی نزم دەبێتەوەو لەگەڵ گەردەپیسەکانی هەوادا یەکدەگرێت، ئەمەش دەبێتە هۆی پاکژکردنەوەی ئەو هەوایەی هەڵیدەمژین.

کاتێك ئۆزۆن لە بەرزایی بەرگی هەواییەوە، نزم دەبێتەوەو لەگەڵ هەڵمی ئاودا یەکدەگرێت، دەگۆڕێت بۆ ماوەیەکی دیکە، کە پێی دەڵێن (هایدرۆجینی برۆکسید) و لەگەڵ باراندا دەبارێت و بۆنێکی خۆش بە هەوا دەبەخشێت، واتە بۆنی پاش باران بارین، هەر ئەم مادەیەشە، کە گەشەیەکی باشتر بە ئەو ڕووەکانە دەبەخشێت، کە لە بری ئاوی دەریا، زیاتر پشت بە ئاوی باران دەبەستن، ئەگەرچی، چینی ئۆزۆن هەر بە تەنیا بەهۆی تاریك داهاتنی سروشتییەوە بزر نابێت، بەڵکو بەهۆی کاریگەری ڕەفتارە دوژمنکارییەکانی ڕۆژانەی ئێمەش، بەرامبەر سروشت، ئەو گازە بزر دەبێت، بەهۆی زیادبوونی ڕێژەی (کلۆر و فلۆر و کاربۆن)، کە لە ئامێرەکانی فێنککەرەوەو یەخچاڵ و چەندین ئامێری دیکەشەوە پەیدا دەبن و، ڕێگە بە تێپەڕبوونی بڕێکی زیاتری تیشکی سەروو وەنەوشەیی دەدەن و، ئەگەری تووشبوون بە حاڵەتەکانی شێرپەنجەی پێست زیاتر دەکەن. لەلایەکی دیکەوە، ئۆزۆن لەگەڵ ئەو گەردەپیسانەی هەوای ژینگەدا یەکدەگرێت، کە لە ملیۆنەها ئۆتۆمبیلی نێو شەقامە گەورە و بچووکەکانی جیهان و لە هەر چوار لای زەوییەوە دەردەچن، لە ژێر هەمان تیشکی خۆردا. لەو دوکەڵەوە، تەمی کیمیایی (ئەکال) پەیدا دەبێت، کە دەبێتە هۆی بارینی بارانی ترش و، لە ناوچوونی بەروبوومەکان، یان پەیدابوونی چەندین نەخۆشی سییەکان، بە تایبەتی ئەو نەخۆشییەی بە هەستیارییەوە بەندە. بێجگە لە ئۆکسیدەکانی بیناو ئەو پەیکەرانەی ناوچەکانی دەڕازاندەوە!!.

داهێنانی ئەڵمانی:

هەر ساڵێك پاش تەواو بوونی توێژینەوەکانی زانای کیمیایی ئەڵمانی (شونبین)، دەربارەی ئۆزۆن لە ساڵی 1855، دەست بە بەکارهێنانی ئۆزۆن کرا بۆ پاکژکردنەوەی ژووری نەشتەرگەرییەکان. دوای دۆزینەوەی توانا چاکەکانی ئۆزۆنیش لە ئۆکساندنی چاوگەکان و، پاشان لە کوشتنی بەکتریاو ڤایرۆسەکان و نەهێشتنی زۆربەی ژەهرەکان، بێجگە لەو تەنە ووردانەی، کە تام و بۆنێکی ناخۆش بە ئاو دەدەن، ئۆزۆنیان بۆ پاکژکردنەوەی ئاو خواردنەوە بەکارهێنا، لە (مۆناکۆ)ی فەرەنسی، ساڵی (1860) ئەگەرچی ژنە زانای ئەڵمانی (فاسبدن) پێش هەمووان کەوت و، بە بەکارهێنانی ئۆزۆن، یەکەمین وێستگەی گەورەی بۆ پاکژکردنەوەی ئاوی خواردنەوە لە ساڵی (1901)دا- دامەزراند. دواتر، چەندین شاری دیکەی ئەوروپی، وەك (زیورخ و بروکسل و پاریس و مارسیلیاو مۆسکۆ) هەمان ڕێچکەیان گرت و، بە بەکارهێنانی ئۆزۆن، هەریەکەیان بوونە خاوەنی وێستگەی گەورە، بۆ پاکژکردنەوەی ئاوی خواردنەوە. ئێستا زیاتر لە (2500) وێستگەی لەمجۆرە لە هەر چوارلای زەویدا هەیە.

لە ساڵی (1950)وە، ئۆزۆن لە پاکژکردنەوەی حەوزی مەلەکردندا بەکاردەهێنن، بە ڕادەیەك، لە خولی یارییە هاوینییەکانی ساڵی (1984)دا، کە لە (لۆس ئەنجلۆس)

نمـایش کــرا، تیمــەکانی مەلــەوانی ئــەوروپی هەڕەشــەی پاشەکشــێ کردنیــان لــە چــالاکی ئۆلمپیاکــەدا ڕاگــەیاند، لــە حاڵەتێکدا ئەگەر حەوزەکانی مەلەکردن و ئامێرەکانی تایبەت بەو جێگایانە، بە ئۆزۆن پاکژ نەکرێنەوە، لەبری کلۆر، چونکە لە وولاتـە یەکگرتووەکاندا ڕاهـاتبوون کلۆر بۆ پاکژکردنــەوە بەکاربهێنن.

هەروەکو چۆن زانایەکی فیزیایی ئەڵمانی، گازی ئۆزۆنی دۆزییەوە، سەرەتاکانی بەکارهێنانی ئۆزۆن لە نوژداریشـدا، هەر لە ئەڵمانیادا بوو. (ئەلبێرت ۆولف)ی پزیشکی ئەڵمانی، یەکەم کەس بـوو ئۆزۆنـی جێگـەیی لـە ساڵی (1915)دا بـۆ چارەســەری هــەندێك لــە نەخۆشـییەکانی پێسـت بـەکارهێنا، بێجگــە لــە بــەکارهێنانی بــۆ بریــن و جۆرەکــانی ناســور و هەوکردنی ئێسکەکان. سوپای ئەڵمانی، ئەوانەی لە جـەنگی یەکــەمی جیــهانیدا بەشــدارییان کردبــوو، ســوودیان لــە دۆزینەوەکــەی (ۆولــف) وەرگــرتو، ئــۆزۆن، بەشــێوەیەکی فراوانتر بۆ چارەسەرکردنی بینداەرەکانی جـەنگ بـەکارهێنا، بەتایبەتی ئەوانەی دوچاری برینی پیس هاتبوون.

لە ساڵی (1932)دا، دانسازی ئەڵمانی (ئی. ئە. فیـش)، ئـاوی ئۆزۆنکـراوی (واتـە ئـەو ئـاوەی بـە ئـۆزۆن تـێرکراوە) بەکارهێنا، بۆ پاکژکردنەوەی دان و ناودەمی نەخۆشـەکانی. یەکێك لە نەخۆشـەکانی کـە (ئـیروین بـایر)ی بریـن پێچێکـی ئــەڵمانی بــوو، زۆر خــێرا تێبینــی ســوودە نوژدارییـــەکانی ئۆزۆنــی کــردو، بــە هاوبەشــی لەگــەڵ (ئۆبــۆرج)ی پزیشــکی فەرەنسیدا، توانیان بۆ یەکەم جار، لە ڕێگەی کۆمـەوە، دەرزی ئــۆزۆن بەکاربــهێنن، بــۆ چارەســـەری قۆڵۆنـــی لینجـــی و هەوکردنی، لەگەڵ ناسورەکانی کۆم. لە ساڵی (1945)یشـدا، هـەر (بـایر) خـۆی یەکـەم کـەس بـوو کـە بـەکاربردنی دەرزی ئۆزۆنی، لە ڕێگەی دەمارەوە، بۆ چارەسەری تێکچوونەکانی سوڕی خوێن بەکارهێنا.

پاشـان (زابـل)ی پزیشـکی ئـەڵمانی لـە (1950)دا یەکـەم کەس بوو، کە تاقیکردنەوەی لەسەر بەکارهێنانی ئۆزۆن، بۆ چارەســەری هــەندێك حاڵەتــەکانی شــێرپەنجە، بــە ئــەنجام گـەیاند. لەبیسـت سـاڵی دوای ئـەم مێـژووەش، ژمارەیــەکی زۆری پزیشکە ئەڵمانیەکان، چەندین تاقیکردنەوەیان لەسەر ئـۆزۆن بـە ئـەنجام گـەیاند، بـۆ چارەســەرکردنی نەخۆشـییە جیاوازەکان، چ وەك تاکە چارەسـەرێکی نەخۆشییەکان، یـان وەك یـاریدەدەرێکی دەرمانــە ئاســاییەکانی دیکــە. لەگــەڵ دەرکەوتنی نەخۆشی (ئەیدز) لە هەشتاکانی سەدەی بیستدا، (هۆرست کیف)ی پزیشك هەوڵیدا ئۆزۆن بۆ چارەسەرکردنی ئـەم نەخۆشـییەو، بـە ئاسـتێکی تـا ڕادەیـەك سـەر کـەوتوو، بەکاربهێنێت. ئێسـتا، هــەر لـە ئـەڵمانیادا (8000) پزیشـك و چارەســەرکار هــەن، کــە ئــۆزۆن لــە چارەســەرکردنی چــەندین نەخۆشـیدا بـەکاردەهێنن. بـەڵام لـە وولاتــە یــەکگرتووەکانی ئــەمریکادا، ئــۆزۆن هێشــتا ئــەو چارەســەرەیە کــە لــە ژێــر تاقیکردنەوەدایــەو سـودەکانی هێشـتا نەســەلمێنراوە، لەبــەر ئەوە لـەو وولاتـەدا، تاڕادەیـەك ڕێگـە لـە بـەکارهێنانی ئـۆزۆن دەگرن و، ژمارەیەکی زۆر لـە نەخۆشـە ئەمریکییەکان، بـەرەو وولاتانی دیکەو بەدوای چارەسەری ئۆزۆندا، کۆچ دەکەن.

لــە باســەکەی ســەرەوەدا، وا دەردەکــەوێت، ئــۆزۆن لــە چارەسەرکردنی چەندین نەخۆشیدا بەکاردەهێنرێت، کە زۆر لەیەکتری جیاوازن، نەك تەنیا لە ڕووی هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشییەکە (نەخۆشـییە درمـەکان، تێکچوونـەکانی سـوڕی خوێن، هەوکردنەکانی جومگە و ئێسکەکان)، بەڵکو لە ڕووی سروشــتی نەخۆشــییەکەو پلــەی ئــەو کەموکوڕییانـــەی لــە نەخۆشـییەکەوە پـەیدا دەبـن و تەنانـەت کۆتاییـە چـاوەڕوان کراوەکەشی. کەوابێت، چۆن ئۆزۆن هـەموو ئـەم نەخۆشییانە چارەســەر دەکــات؟ ئــەو فەلســەفەیە چییــە، کــە ئــەم ڕێگــە چارەیـەی لەسـەر ڕادەوەستێت؟ ئایا یـەك دەرمـان، یـان یـەك ڕێگە لە چارەسـەرکردندا، ئیدی کاریگەرییەکـەی هـەرچۆنێك بێت، دەتوانێت کـار لـە شـەبەنگی فراوانـی ئـەم نەخۆشـییە جیاوازانە بکات؟ یاخود ئەمـە تۆژینەوەیـەکی بەردەوامـە لـە بارەی (دەرمانی سیحری)، کە هەموو شتێك چارەسەر دەکات؟ ئــەم دەرمانــە چــۆن ئامــادە دەکرێــت؟ ئــەو ڕێگایانــەی بــۆ چارەسـەرکردن و وەرگرتنـی ئـەم دەرمانـە بـەکاردێن، چـین؟ ئاکامەکانی جێبەجێکردنی و ئاکامەکانی ئەو تۆژینەوانـەی لەسەری بە ئەنجام گەیەنراون چین؟ ئەو حاڵەتانە کامانەن، کە نـاکرێت ئـەم چارەســەرەی بـۆ بەکاربـهێنرێت؟ کاریگــەریی لاوەکی بەکارهێنانی ئەم چارەســەرە چییـە؟ بۆچـی هـەندێك وولات پێکەوە دژ بە ئەم ڕێگە چارەیە هاوکاری دەکەن؟ ئەگەر ئــۆزۆن، ئــەو کاریگەرییــە بــەهێزو چاکــەی هــەبێت، وەك باوەڕمـەندەکانی بانگەشـەی بـۆ دەکـەن، ئـەوا بۆچـی پـاش

تێپەڕبوونی سەد ساڵ بەسەر یەکەمین بەکارهێنانی ئۆزۆندا، ئەم ڕێگەچارەیە لە بواری نۆژداریدا بڵاو نەبۆتەوە؟

ئۆزۆن لە سێ گەردیلەی ئۆکسجین پێکهاتووە، کێشی گەردێکی (48)ە، چڕییەکەی یەکسانە بە سێ ئەوەندەی چڕی ئۆکسجین. ئۆکسێنەرێکی بەهێزەو لە (فلۆرین) زیاتر هیچ گازێکی دیکە لە ئۆزۆن بەهێزتر نییە، ئەم توانا چالاکەی ئۆکساندنە، بۆتە بنەڕەتێکی زانستی، بۆ بەکارهێنانی ئۆزۆن لە بواری نوژداریدا. وەك زانراوە، زۆربەی ئەو کارانەی لە ناوەوەی لەشدا ڕوو دەدەن، چەند ژەهرێك دروست دەکەن و، لە ڕێگەی ئۆکساندنەوە لێیان دەرباز دەبین، واتە بە گۆڕانی کیمایی مادەکان، لە ژێر کاریگەری ئۆکسجیندا ژەهرەکان بەهۆی ئەم ئۆکساندنەوە دەگۆڕێن بۆ دوانۆکسیدی کاربۆن و ئاو، کە مرۆڤ لە ڕێگەی هەناسەدان و میزو پاشەڕۆوە، لێیان دەرباز دەبێت، بەڵام ئەگەر لەش کەموکورییەکی لە ئۆکسیجندا هەبوو، لە ئەنجامی پیس بوونی ژینگەوە، یان بەهۆی جگەرەکێشان و وەرزش نەکردنەوە، ئەوا توانای سروشتی خۆی لەدەست دەدات بۆ دەربازبوونی لەم مادە زیانبەخشانە. بەم پێیە، ئامانجی چارەسەرکردن بە ئۆزۆن یان بە ئۆکسێنەرە چالاکەکان، ئەوەیە: بڕێکی پێویست لە ئۆکسجین بە لەش ببەخشێت و بەکتریا و ڤایرۆسەکان نوغرۆ بکات، چونکە ئەم بەکتریا و ڤایرۆسانە، دەتوانن بەبێ پشت بە ستن بە هەوا یان بەخانە نەخۆشەکان، بژین، لە ڕێگەی ئۆکسجینیشەوە، ئەم بەکتریاو ڤایرۆسانە، دەئۆکسێن، پاشان دەمرن، لەبەرئەوەی لەش، کاتێك بە ئۆکسجین تێردەبێت، خانە سروشتیەکان دەگەنە حاڵەتی پاکژی و بێگەردی، پاش دەربازبوونیان لەم ژەهرانە. کەواتە ئا ئەمەیە ئەو فەلسەفە سادەیەی، کە بیرۆکەی چارەسەرکردن بە ئۆزۆن، پشتی پێدەبەستێت. بەڵام ئایا چۆن؟ چارەسەرکردن بە ئۆکسێنەرە چالاکەکان، لەوانەش ئۆزۆن، دەبنە هۆی (10) ئەرکی گرنگ، ئەوانیش بریتین لە:

1-هاندنی بەرهەمهێنانی خرۆکەی سپی خوێن، واتە یەکەم هێڵی بەرگری بۆ داگیرکاری میکرۆبەکان.

2-کوشتنی ڤایرۆسەکان. لەگەڵ ئەوەی ئەم کاریگەرییە هەر لە کۆتاییەکانی سەدەی نۆزدەوە دەناسرێت، بەڵام چۆنیەتی ڕوودانی ئەم کاریگەرییە بە ووردی نەزانراوە، لەگەڵ ئەوەشدا بەزۆری مەبەست لە شێبوونەوەی بەرگی چەوری ڤایرۆسەکانە، کە دەبێتە هۆی مردنیان.

3-زۆرکردنی توانای هیمۆگلۆبین، لە گەیاندنی ئۆکسجین بۆ خانەکان.

4-دژ بە گەشەکردنی وەرەم یا لووە پیسەکانە، کە لە گەشەکردندا پشت بە بڕێکی کەمتر لە ئۆکسجین دەبەستێت، بە جۆرێك کە زیادبوونی ڕێژەی ئۆکسجین لە ناو ئەم خانانەدا، دەبێتە هۆی ئۆکساندن و مردنیان.

5-ئۆکساندنی هایدرۆکاربۆنەکان.

6-نەرم بوونی زیاتری خرۆکەی سووری خوێن.

7-هاندانی لەش بۆ پێکهێنانی ئینترفیرۆنی زیاتر و رزینی لوو، کە لەش بۆ بەرگریکردن لە داگیرکاری میکرۆب و لووەکاندا، بەکاری دەهێنێت.

8-زیادبوونی توانای ئەو ڕژێنانەی دژ بە ئۆکساندنن و دواتر دەربازبوونێکی خێراتر لە رەگە کیمیاییە سەربەستەکان، کە بەئاستێکی دیار دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە لەشی مرۆڤ.

9-خێراکردنی خولی ترشی (سیتریك)، کە خولێکی بنەڕەتییە بۆ پێکهێنانی شەکرو ووزە لەناو لەشدا، پاشان خێراکردنی پرۆسەکانی نواندنی خۆراکی و شکاندنی پرۆتین و چەوری و شەکرەکان و بەرهەمهێنانی ووزەی زیاتر.

10-زیادکردنی ڕێژەی ئۆکسجین لە شانەکانی لەشدا.

هەشت + یەك

ماوەی نیوەی تەمەنی ئۆزۆن دەگاتە (45) خولەك، لە (20) پلەدا سەدیدا، لە کاتێکدا چڕییەکەی بۆ (16٪) نزم دەبێتەوە تەنیا لەیەك لێداندا (جرعە)، کە لە ماوەی دوو کاتژمێردا وەردەگیرێت (دەردێت). لەبەر ئەوە پێویستە لە شوێنی چارەسەرکردندا و بە هۆی ئامرازی تایبەتەوە، ئامادەبکرێت، لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، تێکەڵێك وەردەگیرێت (دەدرێت) کە ڕێژەیەکی زۆر کەم لە ئۆزۆنی لە خۆ گرتووە و دەخرێتە سەر ئۆکسجینی پاك، (تێکەڵەکە 0.5٪ ئۆزۆن و 99.5٪ ئۆکسجینی پاکی لە خۆ گرتووە، ئەمە لە حاڵەتی دەرزی لێدان، لە ناوەوەی لەشدا، بەڵام لە حاڵەتی بەکارهێنانی بۆ دەرەوەی لەش، ئەم ڕێژەیە دەگاتە 5٪ ئۆزۆن و 95٪ ئۆکسجینی پاك) ئەگەرچی مەزەنەکردنی ئەم ڕێژەیە لە حاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی دیکەو، بە گوێرەی ئەزموونی

پزیشك یان چارەسەركارەكە، دیاری دەكرێت. وەك تێبینی كراوە. ڕێژەیەكی كەمتر لە وەی پێویستە، هیچ كاریگەرییەكی نابێت، لە كاتێكدا زیادبوونی ڕێژەی ئۆزۆن لەناو تێكەڵەكەدا، دەبێتە هۆی تەگەرەخستنە نێو ئامێری بەرگریكردنەوە.

لەكاتی ئێستادا، هەشت ڕێگەی سادە هەیە، بۆ وەرگرتنی ئۆزۆن، بێجگە لە ڕێگەی نۆیەم، كە تا ڕادەیەك ئاڵۆزە. ڕێگەكانیش ئەمانەن:

یەكەم: **ڕاستەوخۆ لێدانی دەرزی لە دەمار یان لە شاخوێنبەر**:

لەم ڕێگەیەدا تێكەڵی ئۆزۆن و ئۆكسجین، بەهۆی سرنجێكی تایبەتەوە، بەهێواشی لە دەمار یان لە شاخوێنبەر دەدرێت، ئەم ڕێگەیە لە بنەڕەتدا بۆ چارەسەری تێكچوونەكانی سوڕی خوێن بەكار دەهێنرێت، ئەگەرچی ئێستا زۆر كەم ئەم ڕێگایە بەكاردەهێنن، ئەویش لەبەر ئەو مەترسییانەی كە ئەگەری پەیدابوونیان هەیە.

دووەم : **دەرزی كۆم**:

ئەم ڕێگەیە، بەهۆی ئاستی دڵنیاییەكەیەوە زۆر بەكاردەهێنرێت، هەر لەبەر ئەوەشە كە بەكارهێنانی لەچاو ڕێگەكانی دیكە زۆر بڵاوترە، لەم ڕێگەیەدا پاڵ بە تێكەڵی ئۆزۆن و ئۆكسجینەوە دەنرێت، بۆ ناو ڕێكە، لەوێشدا بەهۆی دیواری ڕیخۆڵەوە تێكەڵەكە دەمژرێت، لە بنەڕەتدا، ئەم ڕێگەیە بۆ چارەسەری هەوكردنەكانی قۆڵۆن- بە هەموو جۆرە جیاوازەكانیەوە بەكاردەهێنرێت، هەروەها بۆ چارەسەری نەخۆشییەكانی ئەیدز و هەوكردنی جگەر، كە بەهۆی تووشبوونی بە ڤایرۆسە (سی) یەوە پەیدا دەبێت، لەگەڵ هەندێك نەخۆشی دیكە. چارەسەرە لەم ڕێگەیەدا بە بڕی (50 مللیلیتر بۆ 500 مللیلیتر) پلەدار دەكرێت، ئەویش بە گوێرەی وەڵامدانەوەی نەخۆش و حاڵەتەكە بۆ چارەسەرەكە.

سێیەم: **چارەسەری خود لێكچووی گەورەو بچووك**:

چارەسەری خود لێكچووی بچووك، بریتیە لە ڕاكێشانی بڕێكی كەم لە خوێنی نەخۆش، كە لە (10) مللیلیتر زیاتر نەبێت، ئەویش بە سرنجێكی تایبەت، پاشان تێكەڵی ئۆزۆن و ئۆكسجینەكە تێكەڵ بە ئەو خوێنە دەكرێت و، دواتر لە ڕێگەی ماسوولكەوە، نەك لە ڕێگەی دەمارەوە، لە نەخۆش دەدرێت. ئەم تێكەڵی خوێن و ئۆزۆنە، هەروەك ئەو دەرمانانەی لێدێت، كە نەخۆش بۆ چارەسەری نەخۆشییەكانی هەستیاریی، وەك (هەناسە تەنگی) ڕەبو-ی میللی وەریدەگرێت. بەڵام چارەسەری خود لێكچووی گەورە، یان وەك هەندێك پێی دەڵێن: گەورەترین، بریتیە لە ڕاكێشانی بڕێكی زیاتر لە خوێنی نەخۆش (لە (50) وە بۆ (100) مللیلیتر)، ئەم خوێنە كە، تێكەڵی ئۆزۆن و ئۆكسجینەكەی تێدەكرێت و پاشان لە ڕێگەی دەمارەوە لە نەخۆش دەدرێت، ئەم ڕێگەیە بۆ چارەسەركردنی ژمارەیەكی زۆری نەخۆشییەكان بەكاردەهێنرێت، وەك هربس و هەوكردنی جەمگەكان و شێرپەنجە و نەخۆشییەكانی دڵ و ئەیدز. ئەم ڕێگەیە ئێستا لە هەموو ڕێگەكان فراوانتر بەكاردەهێنرێت.

چوارەم: **دەرزی ماسولكەیی**:

تێكەڵی ئۆزۆن و ئۆكسجین بە بڕێك كە لە (10) مللیلیتر زیاتر نەبێت، ڕاستەوخۆ بە دەرزی لە ماسوولكەی ڕان دەدرێت، ئەم ڕێگەیە بە زۆری بۆ چارەسەری نەخۆشییەكانی هەستیاری بەكاردەهێنرێت، بەڵام هەندێك پزیشك بۆ چارەسەری چەند جۆرێكی شێرپەنجەش بەكاریدەهێنن.

پێنجەم: **ئاوی ئۆزۆنكراو**:

لەم ڕێگەیەدا، ئاو تێكەڵی ئۆزۆن دەكرێت، ئەم ئاوە ئۆزۆنكراوەش (واتە ئەو ئاوەی بە ئۆزۆن تێربووە) بۆ خۆشتنی دەرەكی لەش بەكار دەهێنرێت، بۆ چارەسەری برین و سووتان و هەوكردنەكانی پێست، هەروەها دانسازەكان بۆ پاكژكردنەوەی ناودەم بەكاری دەبەن و، نەشتەرگەرە ڕوسەكان، لەكاتی نەشتەرگەریدا بۆ ووشك كردنەوەی سك بەكاریدەهێنن، هەرچی پزیشكە كوبییەكانە بۆ چارەسەری نەخۆشییەكانی قۆڵۆن و ڕینی گەدەو دوانزە گرێ بەكاریدەهێنن، بێجگە لەوەش كە بۆ چارەسەری هەوكردنەكانی ئەندامی زاوزێی مێیینە بەكاریدەهێنن.

شەشەم: **دەرزیدان لە جومگە**:

ڕاستەوخۆ ئاوی ئۆزۆنكراو، بە دەرزی لە جومگە دەدرێت، بۆ چارەسەری هەوكردنەكانی جومگەكان و ڕۆماتیزم بەكاردەهێنرێت.

حەوتەم: **باڵۆنی ئۆزۆن**:

لەم ڕێگەیەدا، باڵۆنێكی پلاستیكی تایبەت، بە دەوری ئەو شوێنەدا دەپێچرێت، كە پێویستی بە چارەسەرە، پاشان پاڵ بە گیراوەی ئۆزۆن و ئۆكسجینەكە دەنرێت بۆ ناو ئەم باڵۆنەو،

لە ڕێگەی پێستەوە ئەم گیراوەیە دەمژرێت. ئەم ڕێگەیە لە بنەڕەتدا، بەکاردەهێنرێت بۆ برینی قاچ کە بەهۆی (دەوالی) قاچەکانەوە پەیدا بووە، و بۆ هەوکردنەکان، کە بەهۆی کەڕووەوە (**فگریات**) دروست بوون، بێجگە لە سووتانەکان. هەروەها جانتای (ساونا)ش هەیە کە هەموو لەش، بێجگە لە سەر، دادەپۆشێت، گیراوەی ئۆکسجین کە بڕێکی زۆر کەم ئۆزۆنی تێکەڵ کراوە، دەخرێتە ناو ئەم جانتایەوە بۆ ماوەی نێوان (20–30) دەقیقە، بەهۆی پێستەوە ئەو چارەسەر دەمژرێت و ، پاشان پەستانی ئۆکسجین لە خوێندا بە شێوەیەکی هەستپێکراو بەرز دەبێتەوە، ئەم ڕێگەیە بۆ چارەسەری نەخۆشی ئەیدز بەکاردەهێنرێت.

هەشتەم: ڕۆنی ئۆزۆنکراو:

ئەم ڕێگەیە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانی پێست بەکاردەهێنرێت، ڕۆنی زەیتون یان ڕۆنی گوڵەبەڕۆژە تێکەڵ بە بڕێکی کەم لە ئۆزۆن دەکرێت و، پاشان هەروەك مەرهەم، لەشی پێچەور دەکرێت، کە کاریگەرییەکی درێژخایەن تری هەیە، ئەم ڕێگەیە بەکاردەهێنرێت بۆ : ئەو کەڕووانەی دوچاری پێست دەبن، ناسورەکان، برینی (پێخەف) کە بەهۆی (دەوالی) قاچەکانەوە پەیدا دەبێت، مایەسیری، هەوکردنی ئەندامی زاوزێی مێیینەو هەروەها ئازەبە.

نۆیەم: هەڵمژینی ئۆزۆن:

ئەم ڕێگەیە، تا ڕادەیەك ئاڵۆزە، زۆر جار پزیشکانەی لە چارەسەرکرندا، ئۆزۆن بەکاردەهێنن، لەوە ئاگادار دەکرێنەوە: کە پێویستە ئەو ئامێرانە بەکاربهێنین، کە ڕێگە بە دزەکردنی گازەکە نادات، لە ژووری چارەسەرکرندا بڵاوبێتەوە، لەبەرئەوەی هەڵمژینی ئۆزۆن، مەترسییەکی زۆری بۆ سەر سییەکان هەیە، سییەکانی مرۆڤیش لە هەموو ئەندامێکی لەش زیاتر بەرامبەر ئەم گازە هەستیارە، ئەم گازە دەتوانێت بەرگی لینجی بۆری هەناسەو مولوولە هەواییەکانی سی وێران بکات، لەگەڵ ئەمەشدا، پزیشکە ڕوسەکان بەبڕێکی زۆرکەم، کە خستویانەتە ناو ئۆکسجینەوە بەکاریان هێناوە. هەڵمژینی ئۆزۆن لە ماوەیەکی زۆر کورتدا و لە حاڵەتێکی زۆر تایبەتدا بەکاردەهێنرێت، ئەویش ژەهراوی بوونە، بە هەڵمژینی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن. ئەوەی سەرنج ڕاکێشە، ئاکامەکان هاندەر و دڵخۆشکەرە بوون و، وەك دەیانووت، هیچ زیانێکی لاوەکی نەبووە.

لە نەخۆشییەکانی دڵەوە بۆ ئەیدز!!

ئایا بەڕاستی ئـ ـۆزۆن هـ ـەموو ئـ ـەم نەخۆش ییانە چارەسەر دەکات؟

لە توێژینەوەیەکدا، کە تاڕادەیەك نوێیەو لە گۆڤارێکی کۆمەڵەی نۆژداری کەنەدی بڵاوکراوەتەوەو لە نێوەندە نوژدارییەکاندا، بایەخێکی زۆری پێدەدرێت، توێژەروان گەیشتنە سەلماندنی توانای ئۆزۆن، لە کوشتنی ئەو ڤایرۆسەدا، کە دەبێتە هۆی نەخۆشی کەمیی بەرگری وەرگیراو (ئەیدز)، و هەروەها لە کوشتنی ڤایرۆسی (سی) و هربس، لە کیسی خوێندا، کە لە گواستنەوەی خوێندا بەکاردەهێنرێت، تیمێك لەو پزیشکانەی سوپای کەنەدی، کە توێژینەوەکەیان بە ئەنجام گەیاندبوو، گەیشتنە ئەوەی بڵێن: (بەکارهێنانی ئۆزۆن هەر بە تەنیا، ڕێژەی ئەو ڤایرۆسە لە خوێنی نەخۆشدا، کەمناکاتەوە، کە دەبێتە هۆی ئەیدز، بەڵکو چالاکی بۆ کۆئەندامی بەرگری کەسی تووشبووش دەگەڕێنێتەوە). لەگەڵ ئەوەی ژمارەی ئەو نەخۆشانەی ئەیدزیان هەبوو و، توێژینەوە گرتنییەوە، لە (10) کەس زیاتر نەدەبوون، و ئەمەش تا ڕادەیەك ژمارەیەکی کەمە و تەنیا سێ‌کەسیان سوودی لەم ڕێگە چارە پێشنیار کراوە وەرگرت،بەڵام ئەم ڕێژەی سەرکەوتنە، لە (30٪)زیاتر نەبوو، بەهەنگاوێکی مژدەبەخش لەقەڵەم دەدرێت بە بەراورد لەگەڵ ئەو کۆتاییە ناخۆشەی دوچاربووانی ئەم نەخۆشییە ڕووبەڕووی دەبنەوە. لە لایەکی دیکەوە، پزیشکە ئەڵمانییەکان، سیستمێکی چارەسەری کە ئۆزۆنی لە خۆگرتووە، بەکاردەبەن، و لەگەڵ ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەری ئەیدز وەردەگیرێن، بە کاریدەهێنن، ئەگەرچی بە پلەیەکی باشتر و کەمتر لەڕێژەی پێشووتر. ژنە توێژەرەوەی (کوبی)یش، (سلفیا ماندین) کە دووەم ئەندامی دامەزرێنەری بنکەی توێژینەوەکانی ئۆزۆنە لە پەیمانگای نیشتمانی بۆ توێژینەوەی زانستی لە (هاڤانا)ی پایتەختی کوبا، دەڵێت: (ئەگەر ئۆزۆن لە یەکەمین قۆناغەکانی نەخۆشییەکەدا بەکاربهێنرێت، ئەوا ئاکامەکان باشتر دەبن، واتە پێش ئەوەی ڤایرۆسەکە بچێتە نێو کۆئەندامی لیمفاوی و کرۆکی ئێسکەکانەوە). بەگشتی، دەکرێت بڵێین، بەکارهێنانی ئۆزۆن لە چارەسەرکردنی نەخۆشی ئەیدزدا، نەخۆشییەکە چاك ناکاتەوە، بەڵکو تەنیا دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ژمارەی

ڤایرۆسەکان لە خوێندا، ئەمەش دەبێتە هۆی، یەکەم/ باشترکردنی چۆنیەتی ژیان بەلایەن نەخۆشەوە. دووەم/تەمەنی نەخۆش تارادەیەك درێژدەبێتەوە. ئەو ئاکامە کۆتاییەی کە لە چوارچێوەیەکی فەلسەفەی گشتیدا پلەدار دەبێت و لەسەدەی بیستەوە بەسەر پراکسیس کردنی نوژداریدا زاڵ بووە، ئەمەیە: چارەسەر بەبێ چاك بوونەوەو نەخۆشی بەبێ ئازار!!

بەلاَم ئەوەی پەیوەندی بە بەکارهێنانی ئۆزۆن لە چارەسەری تووشبوون بە ڤایرۆسی (سی) هەیە، ئەوا چەندین هەوڵی بە گوڕ هەن کە لە (قاهیرە)دا بەڕێوەدەچێت، چونکە ڕێژەکانی تووشبوون بەم ڤایرۆسە، لە میسردا بەردەوام لەبەرز بوونەوەدایە، دوو ڕێگەش لە چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییەدا بەکاردەهێنرێت، یەکەمیان بە دەرزی خود لێکچووی گەورە، یان بە دەرزی کۆم.چارەسەرەکە دوو قۆناغی لە خۆگرتووە، لە قۆناغی یەکەمدا نەخۆش بۆ ماوەی دوومانگ، لەهەر هەفتەیەکدا سێجار چارەسەر وەردەگرێت و، پاشان حاڵەتەکە لە ڕووی کلینیکی و تاقیگەوە هەڵدەسەنگێنرێت، دوای ئەوە نەخۆش دەچێتە قۆناغی دووەمەوە، کە لە هەفتەیەکدا دووجار چارەسەر وەردەگرێت، بۆ ماوەی (3–10) مانگ، دواتر پزیشکەکان بڕیاردەدەن کە نەخۆشەکە لەسەر سێ ئاست هەست بە باشتربوون دەکات: هەستکردنی گشتی بە جووڵەو چالاکی، باشبوونی ئارەزوی خواردن، کەمبوونەوەیەکی هەستپێکراو لە ڕێژەی ڤایرۆسەکان لە خوێندا. هەروەك پزیشك و چارەسەرسازان دەڵێن، ڕێژەی سەرکەوتنی ئەم ڕێگەیە دەگاتە (80٪)، ئەمەش ڕێژەیەکی بەرزە، ئەگەرچی، ڕەنگە کەمێك زیادەڕۆیی تێدا کرابێت، لەبەرئەوەی ئۆزۆن لەم حاڵەتانەدا وەك چارەسەرێکی بنەڕەتی بەکارناهێنرێت، بەڵکو وەك چارەسەرێکی تەواوکەر، کە دەخرێتە سەر لیستی ئەو دەرمان و چارەسەرانەی لەم نەخۆشییەدا بەکاردەهێنرێن.

پاشان زۆر حاڵەت هەن، کە هیچ وەلاَمدانەوەیەکیان بەرامبەر چارەسەری ئۆزۆن، یان دەرمانەکانی دیکە نەبووە.

چیرۆکی سەرکەوتن لە کوبا-وە!!

(ناتنیل ئەلتمان)ی ژنە تۆژەرەوەو دانەری کتێبی (چارەسەر بە ئۆکسجین)، چیرۆکی سەرکەوتنی (کوبی)مان بۆ دەگێڕێتەوە، هەروەك شاهیدێکی حاڵ، لە بەکارهێنانی ئۆزۆن بۆ چارەسەرکردنی خەڵکی هەژاری کوبی و دەوڵەمەندەکانی وولاَتانی دیکەی جیهان، ئەوانەی هەوڵ بۆ دەستەبەرکردنی چارەسەر بە ئۆزۆن دەدەن لە کوبادا!!

بێگومان ئێمە ئاگاداری حاڵەتی ئەم وولاَتە بچووکەین، کە بەهۆی گەمارۆی سەریەوە، بە دەست کەمی داوودەرمانەوە دەناڵێنێت، هەموانیش لەنێو هەواڵەکاندا، دیمەنی ئەو بەلەمە بچووکانە دەبینین، کە پەنابەرانی ئەم وولاَتە خۆیان تێدا حەشار داوەو بەدوای ژیانێکی باشتردا، لە وولاَتە یەکگرتووەکاندا دەگەڕێن.

کوبا هەر لە ساڵی (1985)ەوە گرنگترین تۆژینەوەکانی خۆی لە جیهانی ئۆزۆندا بە ئەنجام دەگەیەنێت، لەبەر ئەمە کوبا لەم بوارەدا، لە سەرووی ئەو دەوڵەتانە دەژمێردرێت، سەرەڕای ئەو کەموکوڕییە زۆرەی لە چاوگەکانی پارە تەرخان کرندا هەیەتی بۆ ئەم تۆژینەوانە، بەهۆی گەمارۆی ئەمریکی لەسەر کوبا، هەر لە ساڵی (1961)ەوە، پاش ڕمانی یەکێتی سۆڤیەت، کەسەرچاوەیەکی سەرەکی یاریدەی ئابووری ئەم وولاَتە بوو.

بایەخدان بە ئۆزۆن لە کوبادا، لە سەرەتادا لە لایەن پزیشکەکانەوە نەبوو، بەڵکو بە چیرۆکی ئەم سەرکەوتنە لە ژن و مێردێکەوە دەستی پێکرد، کە هەردووکیان پسپۆڕی کیمیایی بوون، ئەوانیش (د. مانویل جومیز مورالیدا) و و هاوسەرەکەی (سلفیا ماندیز) بوون کە پێشتر باسمان کرد. ئەمان لەکاتی تۆژینەوەکانیاندا، لەسەر بەکارهێنانی ئۆزۆن وەك کوژەرێکی ڤایرۆس و بەکتریاکان و لە پاکژکردنەوەی ئاوی خواردنەوەدا، درکیان بەوەکرد کە ڕەنگە بڕێکی زۆر کەمی ئۆزۆن بۆ لەشی مرۆڤ بە سوود بێت، ئەم گریمانەیان بیرۆکەیەکی لای هەردووکیان پێکهێنا کە بتوانن بەسەر کەموکوڕییە زۆرەکەی داوو دەرمانیان بازبدەن و لەو کێشەیە دەربازبن کە بەهۆی داگیرکاری کۆمپانیا ئەمریکیو ئەورووپییەکانی دەرمانەوە دوچاری بوو بوون. ئەم ژن و مێردە بیرۆکەکەیان گەیاندە ئەو پزیشکانەی کە لەنێو دەزگا نوژدارییەکانی کوبادا کاریان دەکرد. ئەوانیش بەزۆری ئەو گەورە پزیشکانە بوون کە بەر لە شۆڕشی کۆمۆنیستی، لە زانکۆ ئەمریکی و ئەورووپییەکاندا خوێندبوویان، سەرەتا بەگەرمییەوەو وەك پێویست پێوازییان لە بیرۆکەکە نەکرد، بەلاَم دوای چەندین هەواڵی جیدی و بەگوڕی ژن و مێردەکە، توانیان لە ڕازی کردنی هەندێك پزیشك بۆ بەکارهێنانی ئۆزۆن لە حاڵەتە سەخت و بێهیواکاندا سەرکەوتن، ئاکامەکانیش بە شێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو، باش

سەرکەوتوو بوون، کاتێك درێژەی باسی ئەم سەرکەوتنەش بەرگوێی سەرۆك (کاسترۆ) کەوت، فرمانیدا هەندێك پاریدەی داهاتی بۆ تۆژینەوەکانی ئۆزۆن خەرج بکرێت. بەمجۆرە (بنکەی نیشتمانی کوبی بۆ چارەسەر بە ئۆزۆن) دامەزرا، لە ژێر سەرپەرشتی ژن و مێردەکە. هەر لە ساڵی (1985)ەوە تاوەکو (1994)، بە بەکارهێنانی ئۆزۆن لەم بنکەیە و هەندێك نەخۆشخانەی دیکەی کوبا، چارەسەری (25 هەزار) حاڵەتی نەخۆشی کرا، بنکەکە، دوو تاقیگەی گەورە بۆ تۆژینەوەو هەروەها دوو بنکەی چارەسەرکردن بە ئۆزۆنی لە خۆگرتووە، یەکێکیان بۆ خەڵکی کوبا خۆی، دووەمیشیان بۆ ئەو بێگانانەی کە بەدوای گەڕانیان بۆ چارەسەر بە ئۆزۆن دەچنە کوبا، بێجگە لە ئوتێلێك کە (180) جێگەی لە خۆگرتووە، بۆ مانەوەی نەخۆشە بێگانەکان و خێزانەکانیان.

لە ساڵی (1988)دا تۆژینەوەیەك لە ئاسۆدا بەدەرکەوت، کە لە پەیمانگای نیشتمانی کوبی بە ئەنجام گەیەنرا، بۆ نەشتەرگەری بۆرییە خوێنەکان لەسەر ئەو نەخۆشانەی دوچاری ڕەقبوونی خوێنبەرەکان هاتبوون. لە ئەو تۆژینەوەیە کە (60) نەخۆشی لە خۆگرتبوو، دەرکەوت ڕێژەی چاکبوونەوە بە بەکارهێنانی ئۆزۆن و بە ڕێگەی خود لێکچووی گەورە، لە حاڵەتە مام ناوەندییەکاندا گەیشتە (73.4٪)، لە کاتێکدا حاڵەتی (20٪) ی ئەو کۆمەڵەیە خراپتر بوون، بە بەراورد لەگەڵ خراپ بوونی حاڵەتی (53٪)ی ئەوکەسانەی دەرمانە ناسراوەکانی ئەم نەخۆشییە وەردەگرن.

لە هەمان کاتدا تۆژینەوەیەکی دیکە لەسەر ئەو نەخۆشانە بە ئەنجام گەیەنرا، کە دوچاری کەموکوڕی سوڕی خوێن لە مێشکدا هاتبوون، لە نەخۆشخانەی (سلفادور ئەلیندی) لە هاڤانای پایتەختی کوبا، کە (120) نەخۆشی گرتەوەو لە ڕێگەی دەرزی کۆمی -ئۆزۆنەوە-و بەڕێژەی (10) دانیشتن لە ماوەی سێ هەفتەدا چارەسەرکران، تۆژینەوەکە دەریخست، ڕێژەی چاکبوونەوەی حاڵەتی مێشکی ئەو کەسانەی لە سەرەتای نەخۆشیەکەدا بوون، گەیشتنە (91٪) بەڵام ڕێژەکە لای ئەو نەخۆشانەی ماوەیەکی درێژ دوچار بووبوون، گەیشتنە (67٪)، تۆژینەوەکە رایگەیاند، چارەسەرکردن بە ئۆزۆن لە قۆناغە سەرەتاییەکانی نەخۆشییەکاندا گرنگە، هەروەها پلەی بەرزی دڵنیایی ئەم ڕێگە چارەیەی خستە ڕوو. ئەو ئاکامانەش کە تۆژینەوە کوبییەکان لە هەموو نەخۆشییەکانی دیکەدا پێی گەیشتوون، جیاوازییان نییە، لەگەڵ ئەم ئاکامانەی باسمان کردن. لەلایەکی دیکەی جیهانەوەو، بە تایبەتی لە ئیتاڵیا، (سیزار فارجا)ی نەشتەرگاری ئیتاڵی لە چارەسەرکردنی حاڵەتەکانی هەڵخلیسکانی (الانزلاق) کرکراگەییدا و بە بەکارهێنانی تێکەڵێکی تایبەت لە ئۆزۆن سەرکەوتوو بوو، ئەم ڕێگەیە بەناوی (دیسکۆزان) دەناسرێت. دکتۆر فارجا دەڵێت، (لە چارەسەرکردنی (6000) کەسدا، بە بەکارهێنانی ئەم ڕێگەیە و بەبێ نەشتەرگەری سەرکەوتوو بووم، لەم ڕێگەیەدا، دەرزی تێکەڵێکی تایبەت لە ئۆزۆن و ئۆکسجین، لە دەوروبەری شوێنی تووشبوودا بەکاردەهێنرێت و نەخۆشی پێویستی بە (14)دانیشتن دەبێت، لە چارەسەری مام ناوەندا) وەك دکتۆر فارجا دەڵێت، ڕێژەی چاکبوونەوە گەیشتۆتە (95٪).

چارەسەری دڵنیاو... جەنگی پیس

ژمارەی ئەو حاڵەتانەی چارەسەریان بە ئۆزۆن، یان بە چەند ئۆکسێنەرێکی چالاکی دیکە وەرگرتووە، دەگاتە زیاتر لە (10) ملیۆن نەخۆش لە سەدەی پێشوودا (واتە بیست)، زۆربەی ئەو نەخۆشانە دانیشتوانی ئەڵمانیا (داهێنەری ئۆزۆن و ئۆزۆنی نوژداری) و روسیاو کوبا-ن، لە چوارچێوەیەکدا کە دەتوانین پێی بڵێین، چارەسەری سۆشیالیستی یان چارەسەری هەژاران!! هەرچی پلەی دڵنیاییە لە بەرکاهێنانی ئۆزۆنی نوژداریدا، ئەوا وەك لە تۆژینەوەیەکی ئەڵمانیدا لە (1982) دەرکەوتووە، نزیکەی (384775) نەخۆشی لە خۆگرتووە، کە هەموویان زیاتر لە (5) ملیۆن دانیشتنی چارەسەرییان وەرگرتووە، ڕێژەی ڕوودانی زیان و کاریگەرییە لاوەکییەکانیش لە (0.0007) زیاتر نەبووە، واتە لە نێو 10 هەزار کەسدا، تەنیا حەوت کەس، ئەمەش ڕێژەیەکە، کە لەگەڵ هەموو ڕێگەچارە ناسراوەکانی چارەسەرکردندا بەراوردناکرێت، بەڵام ئەوەی پێویستە لێرەدا ئاماژەی بۆ بکرێت، ئەوەیە، بە تەواوی ڕێگە لە بەکارهێنانی ئۆزۆن دەگیرێت، لەم حاڵەتە دیاریکراوانەدا: زۆر ژەهراوی بوونی کهوڵی، سنگە کوژێ (بەهێز)، خوێنی بەربوون لە هەر ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەش، لەکاتی سکپڕیدا، زیاد بوونی چالاکی ڕژێنی دەرەقی، کەموکوڕی لە ژمارە یان لە ئەرکی ڕووە (پەرە) خوێنییەکان.

ئەگەر ئۆزۆنی نوژداری، هەموو ئەم بەها چارەسەرییەی هەیە، هەروەك باوەڕمەندانی بە جۆش و خرۆشەوە، باس لە بەکارهێنانی دەکەن، بێجگە لەو پلە بەرزەی دڵنیایی، کە هەیەتی، ئەوا بۆچی تەنیا لەم دواییەدا چارەسەر بە ئۆزۆنمان بیست؟ یان بۆچی ئەم ڕێگەیە لە چارەسەرکردندا بڵاو

نابێتەوە؟ (ناتانیل ئەڵتمان)ی ژنە توێژەرەوەی کەنەدی، دەڵێت: هۆکارەکە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە، کە چارەسەر بە ئۆزۆن لە کۆلیژە نوژدارییەکاندا ناخوێنرێت، بێجگە لەوەش کە کۆمەڵی نوژداری دژی دەوەستنەوە، نەك تەنها بە فەرامۆش کردنی، بەڵکو بە هەڕەشە کردنیش، لە ڕاکێشانەوەی مۆڵەتی پراکسیس کردنی پیشەکە، لە ئەو پزیشکانەی بە بیریاندا دێت و هەوڵ دەدەن ئۆزۆن بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشەکانیان بەکاربهێنن، بگرە بە دادگایی کردنو داخستنی کلینیکەکانیشیان هەڕەشەیان لێدەکەن.

باشە بۆچی ئەم هەموو ئامادە باشییە بۆ ڕوو بەڕوو بوونەوەی ئەم گازە چاکە؟ هەرهەمان توێژەرەوە لەو بڕوایەدایە کە، ئۆزۆن و ئۆکسێنەرە چالاکەکانی دەرمان (مافی داهێنان)ێکی دیاریکراویان نیە لەکاتێکدا ئەم مادانە، لە ڕووی ئامادەکردن و بەکارهێنانەوە کەمی تێدەچێت، دوا بڕی تێچوونی دانیشتنەکانی چارەسەر بە ئۆزۆن لە (10) دۆلاری ئەمریکی زیاتر نییە، خۆ ئەگەر پزیشك کرێی خۆی و تێچوونی کڕینی مادە پێویستەکانی ئامادەکردن و تەنانەت پێدانی ئۆزۆنیشی بخاتە سەر، بگرە کرێی کلینیکەکەشی، ئەوا تێچوونەکەی بە هەزار حاڵ دەگاتە نیوەی بڕی ئەو تێچوونەی لە چارەسەری ئاساییدا خەرج دەکرێت. ئالێرەدا، چارەسەر بە ئۆزۆن دەبێتە هەڕەشەیەکی ڕاست بۆ دەزگا نوژدارییە گەورەکان، لەوانەش کۆمپانیا گەورەکانی دەرمان، کە داگیرکاری دەرمانە ئاساییەکان و نەخۆشخانە تایبەتیەکانن، چونکە ئەمان، هەروا ڕاهاتوون دەرمانی گران و ئامێری نوژداری ئاڵۆز و درێژخایەن تر، لە نەخۆشخانەکاندا بەکاربهێنن.

کەواتە: بۆچی ڕێکخراوی دەرمان و خۆراکی ئەمریکی بەناوبانگ، کە هەوڵ دەدات دەسەڵاتی خۆی بەسەر هەموو دەرمان و ئامێرە نوژدارییەکاندا بسەپێنێت ئەگەر بەڕاستیش دەسەڵاتی خۆی نەسەپاندبێت!، نەك تەنیا لە نێو سنوورە ئەمریکییەکەدا، بەڵکو لە هەموو جیهاندا، بۆچی ئەو ڕێکخراوە دان بە ئەم ئۆزۆنە هەتیوەدا ناهێنێت؟ (ناتانیل) لەو بڕوایەدایە، ئەم دەزگا گەورەیەو چەندین دەزگای تەندروستی حکومی دیکە، هەمیشە ملکەچی دەسەڵاتی کۆمپانیاکانی دەرمان و لوپێی نوژدارییین، ئەمەش وادەکات بە ئەنجام گەیاندنی توێژینەوە لەسەر ئەم جۆرە دەرمانانە و چەندین دەرمانی دیکەش (کە بەلایەن هەژارانەوە نەبێت، گرنگ نییە، یان ئەوانەی بەدەرمانی هەیتو دەناسرێن)، مەسەلەیەکی زۆر سەخت و گران بن. ئەگەرچی لێرەدا دەبێت ئاماژە بۆ ئەوەش بکەین، دەزگا تەندروستییە ئەمریکی و کەنەدییەکان، لەم دواییەدا دانیان بە ئۆزۆن و ئۆکسێنەرە چالاکەکانی دیکەدا هێنا، بەڵام وەك چارەسەرێك کە لە ژێر تاقیکردنەوەی تایبەتیدان، بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی ئەیدز و ڤایرۆسی (سی).

لە کۆتاییدا، سەرەڕای تێپەڕبوونی زیاتر لە سەدەیەك بەسەر بەکارهێنانی ئۆزۆندا، لە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان، توێژینەوەکان، تا ئێستاش بۆ دڵنیابوون لە کاریگەری و سوودەکەی بە ئەنجام دەگەیەنرێت، هێشتا ئۆزۆن وەك چارەسەرێکی تەواوکەر بەکاردەهێنرێت، کە دەخرێتە سەر لیستێکی درێژ، لە دەرمانە باوو ئاساییەکان، بەڵام بەهێز دەچێتە ناولیستەکەوە، وەك سستمی نوژداری جێگرەوە ناوێکی لێدەنێن- ئەگەرچی پارێزگاری لەم زاراوەیە دەکەین و بۆ بۆنەیەکی دیکەی هەڵدەگرین- کە ڕەنگە لە داهاتوودا، پراکسیسکردنی نوژداری لنگەوقوچ بکاتەوەو لاپەڕەیەکی نوێ لە هونەری -دەرمانکردن-دا هەڵبداتەوە.

ئۆزۆن لە چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییانەدا و بە پلەی جیاوازی سەرکەوتوو، بەکاردەهێنرێت:

1/نەخۆشییەکانی دڵ و سوڕی خوێن:

(کەموکوڕی سوڕی خوێن لە چوار پەلدا، کەموکوڕی سوڕی خیوێن لە مێشکدا و لاوازیی یادەوەری، سنگە کوژێ، تێکچوونەکانی ترپەی دڵ، وەستانی ماسولکەی دڵ، هەوکردنی خوێنبەری لاچانگ).

2/نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان:

(داخستنی درێژخایەن لە سییەکاندا، هەڵئاوسانی سییەکان، ڕەبو (میللی) فراوانبوونی بۆریچکە هەواییەکان، هەوکردنی سییەکان- لەگەڵ نەخۆشی ئەیدزدایە، هەوکردنی درێژ خایەن لە بۆریچکە هەواییەکاندا).

3/نەخۆشییە درمەکان:

(ئینفلۆنزا، هەیبسی سادەو ناوچەیی، نەخۆشی هێلکەدانەکان-cadidiasis، هەستی بەردەوام و درێژخایەن بە ماندوێتی- Epstein -barr virus، ئەو نەخۆشییە درمانەی بە ئەیدزەوە بەستراون، هەوکردنی جگەر بە ڤایرۆسی بەهێز و درێژخایەن، تووشبوون بە کەڕووەکان).

4-تێکچوونەکانی کۆئەندامی بەرگری:

(شەکرەی-میز-، نەخۆشییەکانی هەستیاری، هەوکردنی جومگەکانی-ڕۆماتویدی، ڕەق بوونە جۆراو جۆرەکان).

5-نەخۆشییەکانی دیکە:

(ئیفلیجی لەرزین- نەخۆشی پارکینسن- ئەلزایمەر، لاسەریەشە، ئازاری درێژ خایەن، شێرپەنجەی خوێن و ڕژێنە لیمفاوییەکان).

Internet

نزیك بینی و دووربینی و ئەستگماتیزم

Myopia , Hypermetropia & Astigmatism

دکتۆر سالار عەزیز قادر
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی چاو

ڕووناکی بەشێوەیەکی تەریب شەپۆلەکانی دەچێتە سەر گلێنەی چاو پاش شکاندنەوەی لەگلێنەدا دەچێتە سەر هاوێنەی چاو لێرەشدا جارێکی دی دەشکێتەوە تا هەموو شەپۆلەکان لە یەك خاڵدا کۆ دەبنەوە (فۆکەس) دەکەن بەم حاڵە دەوترێت خاڵی فۆکەس، شوێنی ئەم خاڵە پەیوەندی بە هێزی شکانەوەی گلێنەو هاوێنەو بەشەکانی دەورو پشتیانەوە هەیە درێژی چاوەکە ئەوە دیاری دەکات ئایا خاڵی فۆکەس دەکەوێتە سەر تۆڕەی چاو یان پشتی تۆڕەی چاو یان پێشی تۆڕە.

ئەگەر خاڵە فۆکەس کەوتە پێش تۆڕەی چاو مانای وایە چاوەکە درێژترە بە بەراورد لەگەڵ هێزی شکاندنەوەی گلێنە و هاوێنەی هەمان چاودا واتە ئەم چاوە مایۆپیای هەیە واتە شتی نزیك دەبینێت و شتی دوور نابینێت بە کوردی پێی دەڵێن کورت بینە و بۆ ئەوەی شتی دوور بەباشی ببینێت پێویستی بە چاویلکەی (−) یان ڕووچاڵ هەیە و ئەم چاوانە بەشێوەیەکی گشتی درێژترن لە چاوی ئاسایی.

ئەگەر خاڵی فۆکەس کەوتە سەر تۆڕەی چاو کەواتە درێژی چاوەکە لەگەڵ هێزی شکاندنەوەی گلێنەو هاوێنە ڕێکە و ئەم کەسە چاوی پێویستی بەهیچ چاویلکەیەك نییە و 6/6 دەبینێت.

ئەگەر خاڵی فۆکەس کەوتە پشت تۆڕەی چاو واتە درێژی چاوەکە کورت تربێت لە هێزی شکاندنەوەی هەمان چاودا (گلێنەو هاوێنەی هەمان چاودا) بەمە دەوترێت هایپەرمیترۆپیا Hypermetropia و بینینی بۆ دوور و نزیک باش دەبێت و پێویستی بە چاویلکەی قۆقز + هەیە بۆ ئەوەی دوورو نزیک باشتر ببینێت و لە سەر تۆڕەی چاو لە جیاتی خاڵێک چەند هێڵێک دروست دەکات.

یەکەی پێوانی هێزی شکاندنەوەی تیشک پێی دەوترێت

دایۆپتەر Diopter هێزی شکاندنەوەی گلێنەی چاو 43 دایوپترە و هێزی شکاندنەوەی هاوێنەی چاو لە کاتی تەماشاکردنی دووردا 17 دایۆپتەرە لە گەنجێکدا کاتی تەماشاکردنی شتێکی نزیک دەگاتە 33 دایۆپتەر.

بەم شێوەیە هێزی شاندنەوەی چاوی یەکێک (6) دایۆپتەر دەبێت.

هەروەها درێژی چاو لە بەشی پێشەوەی گلێنەی چاو تا بەشی پشتەوەی تۆڕەی چاو 24 ملم دەبێت لە هەندێکدا 22 ملم و لە هەندێکدا 27 ملم دەبێت.

ئەستگما تیزم Astigmatism

بریتی‌یە لە حاڵەتێکی تایبەتی شکاندنەوەی ڕووناکی لە چاودا کە لە هەموو بارەکاندا وەك یەك نین بۆ نموونە شکاندنەوەی چاوێك لە باری شاقوڵی گلێنەی چاودا 58 دایوپتەر بێت و لە باری ئاسۆیی هەمان گلێنەدا 60 دایۆپتەر بێت، بەم جۆرە دوو دایۆپتەر ئەستگماتیزم هەیە.

ئەستگماتیزم دوو جۆری هەیە:

1–ئەستگماتیزمی ڕێك: کاتێك جیاوازی شکاندنەوە لە هەردوو بارەکەدا شاقوڵی بن لە سەر یەکتر و ئەمیش زۆر شێوەی دیکەی هەیە و ئەم جۆرە بە عەینەکی سلندەر بینایی‌یان چاك دەبێت لەوانەیە (–یان + یان هەردووکیان بن) بە گوێرەی جۆرەکانی.

2–ئەستگماتیزمی ناڕێك: لەم جۆرەدا هەر بەشێکی گلێنەی چاو شکاندنەوەی تایبەتی هەیەو هیچ ڕێك و پێکییەك لە شکاندنەوەکاندا نییە و بە هیچ جۆرێك یەك خاڵی فۆکەس دروست نابێت و سود لە چاویلکە وەرناگرێت بۆ گۆڕینی شوێنی خاڵی فۆکەس. و ئەمانە تەنها سوود لە هاوێنەی لکاوی گلێنە وەردەگرن جوری ڕەق کە دەبێتە هۆی ڕێك کردنەوەی ناڕێکی گلێنە و باشتر بینین هەروەها لە هەندێك کاتدا سوود لە نەشتەرگەری گۆڕینی گلێنەی چاو وەردەگرن.

نەخۆشی تاعوونی کاوێژکەرە بچووکەکان

دکتۆر حسێن مەعروف عومەر
پزیشکی دروستی ئاژەڵ لە قەرەداغ

نەخۆشیەکە لە بڵاوبوونەوەدا خێرایە، مەڕوبزن تووش دەکات، هۆکەی (ڤایرۆس)ەو، جیادەکرێتەوە بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و هەوکردن و داخورانی توێژی سەر زمان و ناوو دەم و، زیادبوونی فرمێسکی چاو کە دەبێتە چڵك و سکچونێکی ئاویی و خوێناوی بەدوادا دێت.

مێژووی نەخۆشییەکەو بڵاوبوونەوەی:

یەکەم حاڵەتی ئەم نەخۆشییە کە تۆمار کراوە لە ساڵانی (1940) بووە، لە وولاتی (ساحل العاج)ی ئەفریقیدا، لەلایەن هەردوو لێکۆڵەر (کارکادنك و لالان)ەوە، دوایی چەند ناوێکی جیاوازیان دایە لەوانە (تاعونی درۆزنی مەڕوبزن)= Pseudo rinder pest یان هەوکردنی دەم و سی و گەدەی ئاڵۆز Stomatitis – pneumoenteritis complex) یان نەخۆشی کاتا – (Cata disease).

هەردوو زانا مۆنییێی و کیلبرت توانیان ساڵی 1962 ڤایرۆسەکە جیابکەنەوە و تۆژینەوە بکەن سەبارەت بە تایبەتمەندی ڤایرۆسەکە لە وولاتی سەنیگالدا (سینغال)، ئەم نەخۆشییەش زانراوەو تۆمارکراوە لە وولاتانی ناوەڕاستی ئەفریقیاو وولاتانی خۆرهەلاتی ناوەڕاست و وولاتانی کەنداوی عەرەبیدا.

تایبەتمەندی ڤایرۆسەکە:

سەلمێنراوە بوونی پەیوەندییەکی (دژە بەرگری هاوبەشی) نێوان ڤایرۆسی تاعوونی کاوێژکەرە بچووکەکانی وەك مەڕو بزن و ڤایرۆسی تاعوونی مانگا (Caltle Rinder pest)، و ئاوڵەی مرۆڤ و هاری سەگ و (Distemper Canine) ئەم چوار جۆرە ڤایرۆسەش دەگەڕێتەوە بۆ کۆمەڵەی ڤایرۆسی مۆربیللی Morbilli Virus کە لە کۆمەڵەی خێزانی پارامیکزۆ ڤایریدی (paramyxo Viridae) دەژمێررێت.

و لە ڕووی زانستییەوە جێگیرە کە ڤایرۆسی تاعوونی مەڕووبزن هەمان سترێن و جۆری ڤایرۆسی تاعوونی مانگایەو، لەوەوە بۆتەوەو لقێکە لەو، کە بەتێپەڕبوونی کات گوونجاوە لە مەڕو بزندا.

بەڵام یەکەم کەسێك کە تۆژینەوەی ڤایرۆسی کاوێژکەرە بچووکەکانی کردووە بەهۆی میکرۆسکۆبی ئەلکترۆنییەوە هەردوو لێکۆڵەر (بۆردن) و (لۆرەنت) بوون لە ساڵی (1967)دا، سەلماندیان کە هەمان شێوەو شێوازن لەگەڵ ڤایرۆسی تاعوونی مانگادا.

ڤایرۆسەکە بە چەندەها شێوە دەردەکەوێت (Pleomorphic)، بەڵام شێوازی باوی شێوە خڕەکەیەتی (Sphere shape)، کە تیرەکەی لە نێوان (500 تا 700) نانۆمیتەرە، کە لە نیکلوکابسیدی لوول خواردووی لوول پێچ پێکهاتووە. بە توێکڵێك دەورەدراوە بیبزۆزاتی هەڵگرتووە پێی دەڵێن (pepeemmers).

ئەم پەیوەندییە هاوبەشییەی نێوان ڤایرۆسی تاعوونی (مەڕو بزن) و تاعوونی مانگا بە دوو شێوە دەردەکەوێت.

1-خۆپاراستنی هاوبەش لە نێوانیاندا:

لەبەرئەوەی ئەو مانگایانەی کە بە لووقاچی ئامادە کراوو لە ڤایرۆسی تاعوونی مەڕوبزن کوتراون، بەربەستە دۆژن دژی سترێنی توندی ڤایرۆسی تاعوونی مانگاو، بەپێچەوانەشەوە راستە، دەتوانرێت دژی تاعونی مەڕو بزن بکوترێت بە ڤاکسینی تاعوونی مانگای جۆری شانەیی (TCRV).

تاقیکردنەوەی سیرەمە هاوبەشەکان:

وەك تاقیکردنەوەی بەرگری نیشتوو و جێگیرکردنی تەواوکەر.

بەڵام جیاکاری نێوان ڤایرۆسی تاعوونی مانگا و تاعوونی مەڕوبزن بەم شێوەیە دەبێت:

پشکنین بەهۆی ووردبینی ئەلکترۆنی بەرهەڵستەوە، ئەویش بە گەردیلەی ووردی ئاسنەوە دەبێت.

خوێندنەوەیەکی ووردی شێوەی ڤایرۆسەکە: ڤایرۆسی تاعوونی مەڕوبزن لەسەر چەندەها جۆری جیاواز لە ناوەندە کێڵگە خانەییەکاندا دەڕوێت کە کاریگەری تەواوی دەبێت لەسەر خانەکان (Cytopathic effect).

ئەم نەخۆشییە مەڕوبزن تووش دەکات بەشێوەیەکی سەرەکی، هەروەها لەوانەیە هەندێك کاوێژکەری کێوی تووش بکات ببێتە هۆی دەرکەوتنی هەندێك نیشانەی کلینیکی دیارو هەروەهاش لەوانەیە مانگاش تووش بێت بێ دەرکەوتنی هیچ نیشانەیەك لێی.

نیشانە کلینیکییەکان: Clinical findings

ماوەی مانەوەی نەخۆشییەکە (5-7) ڕۆژەو بە دوو شێوە دەردەکەوێت توند (Acute) و درێژخایەن واتە (Chronic)، لەو ماوەیەدا پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوە بەو شێوەیە دەمێنێتەوە تا (7) ڕۆژەکە تەواو دەکات، و کزو لاواز دەبێت و، لە خواردن دەکەوێت، و لەم ماوەیەدا مرداربوونەوە زۆر دەبێت.

هاتنە دەرەوەی دەردراوێکی جەرەتاوی لە هەردوو کوونە لووتیەوە کە لە دواییدا ووشك دەکات بۆ ئەوەی بگۆڕدرێت بۆ توێژاڵێکی ئەستوورو ووشك لە دەرەوەی کوونەکانی لووتدا.

سوور هەڵگەڕانی پێڵوەکانی چاوو و هەوکردن وداخوورانی ناوپۆشی ناو دەم و بوونی بۆنێکی ناخۆشی دەمی، ئەم نیشانانەش لە سێیەم ڕۆژی دەرکەوتنی تاکەیەوە ڕوو دەداتن، بوونی سکچوونێکی توندی خوێناوی و لەگەڵ هەوکردنی سییەکان و بۆریچکەکانی، بەرز بوونەوەی پلەکانی تووش بوون و مرداربوونەوە زیاد دەکات تا دەگاتە زیاتر لە ڕێژەی 70٪ لە زۆربەی حاڵەتە توندەکاندا.

ئەم ڤایرۆسە مشەخۆری خڕۆکە سپییەکانی خوێنە بۆیە ڕێژەی خڕۆکە سپییەکان کەم دەکاتو ئاژەڵەکە تووشی کەمی خڕۆکە سپییەکان دەبێت (Leucopenia)، کە بەمەش دابەزینی ژمارەی خڕۆکە سپییەکانە بە گشتی و بواری بەرگری لەشی کەم دەبێت بۆ میکرۆبەکان بە تایبەتی میکرۆبی (پاستۆرێلا) کە بە ئاسنی تووشی دەبێت کە ئەمەش تووشبوونێکی دووەمە سەرەڕای تووش بوونی بە نەخۆشی تاعوون.

دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە:

(Diagnosis of the disease)

دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکە ڕاوەستاوە لەسەر بینینی نیشانە تایبەتی و گشتییەکان:

1-توێکاریکردنی لاشەی ئاژەڵە مردارەوەبۆکان. (Post mortum diagnosis)

2-هەڵسان بە هەنگاوەکانی پشکنینی تاقیگەیی کە بریتین لە:

أ-جیاکردنەوەی ڤایرۆسەکە لە نموونە نێردراوەکان.

ب-تاقیکردنەوە جۆراو جۆرەکانی سیرەمی نموونەکانی خوێن کە دەنێردرێن وەك:

1-تاقیکردنەوەی جێگیرکردنی تەواوکەر (موتەمیم).

2-تاقیکردنەوەی بەرگرییە درەوشانەوە.

3-تاقیکردنەوەی هاوتای ڤایرۆسی.

هەروەها پشکنینی بە پەلەی نموونە نەخۆشییە نێردراوەکان لەو حاڵاتانەی کە تووش بوون بە هۆی تاقیکردنەوەی نیشتنی بەرگری لەسەر ئەگار (Agar Gel precipitationtest) (AGPT) ئەوەی پشکنینی بڵاوە لە هەموو تاقیگەکان و و کێڵگەکاندا بەکاردەهێنرێت و ڕێژەی پۆزەتیفی باش دەدات بە دەستەوە بەڕێژەی 50٪.

هەروەها تاقیکردنەوەی دژە بەرگریی کارەبایی (Counter Immunoelectro phoresis) ئەمەش لەوەی یەکەم هەستیارترەو ڕێژەی سەرکەوتنی 80٪یە.

(Diffrerential diagnosis) پشکنینی جیاکاری واتە جیاکردنەوەی ئەم نەخۆشییە لە نەخۆشییەکانی هاوشێوەی:

دەبێت تاعوونی مەڕوبزن لەم نەخۆشیانەی لای خوارەوە جیابکرێتەوە:

1-نەخۆشی پاستۆر ریلۆزس (Pasteurellosis disease).

2-نەخۆشی هەوکردنی سییەکان و هەناوە پەردەی درمی بزن (Chronic infectious pleuropneumonia disease of goats)

3-نەخۆشی زمانی شین (Blue Tongue).

4-نەخۆشی وورفە (Orf disease). یان پێی دەووترێت: (Contagious pastular dermatitis)

چارەسەرکردن: (Treatment):

هیچ جۆرە چارەسەرێك بۆ نەخۆشییەکە نییە تەنها هەستان بە چەندەها هەنگاو بۆ چارەکردنی نیشانە ناوەندییەکان و موزاعەفاتی تایبەت بە نەخۆشییەکە پێویستە بکرێت وەك:

1-پێدانی ئەنتی بایوتیك بۆ چارەسەرکردنی نیشانە سانەوییەکان کە لەوانەیە تووشی بێت.

2-پێدانی شلەمەنی بۆ نەهێشتنی پووادنی ووشك بوونەوە لە ئەنجامی سکچوونی توندی ئاژەڵەکە بەتایبەتی لە سەرەتاوە بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی مردار بوونەوە. (Martality rate)، ئەم شلەیەش لە ڕێگەی خوێنەوە بدرێت خێراترە.

کونترۆڵکردنی نەخۆشییەکە:

1-کوتاندنی مەڕوبزن بە ڤاکسینی شانەیی تاعوونی مانگا.

2-کووتاندنی (مەڕو بزنی ئاووس) بەو لووقاحەی باس کرا لەوەوبەر، پێش لە دایك بوونی کۆرپەلەکانیان بۆ زیادکردنی دژە تەنەکان لە خوێن و ژەکی ناو گوانیان بۆ دابین کردنی بەرگریەکی تەواو بۆ کۆرپەلە تازەکان دوای لە دایك بوونیان بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی یەك مانگ دژی نەخۆشییەکە.

ئەو پزیشکەی ئەم بابەتەی نووسیوە پزیشکێکی عێراقییەو لێکۆڵینەوەی کردووە سەبارەت بە دیاریکردنی سنووری ئاستی بەرگریکردن لە بزنە ئاووسەکاندا، بە تایبەتی لە کۆتایی ماوەی ئاوسیان کە مانگی کۆتایی دەکات لە ئاووسی، کە کووتراوون بە ڤاکسینی نەسیجی تاعوونی مانگاو، کاری ئەم کووتاندنە لەسەر کۆرپەلەکان بۆ وەرگرتنی بەرگری گوێزەرەوەی کاتی لە دایکەوە، لە ئەنجامدا دوا پلەی لێکۆڵینەوە کە بە کورتی بەم جۆرە بووە:

1-زیاد بوونی ئاستی دژە تەنەکان (Anti bodies) لە بزنی ئاووسدا دوای کوتاندنیان بۆ ماوەی (28) ڕۆژ کە بەرزترین پلەی بووەو کە بەو جۆرەش پلە بە پلە بەرز دەبێتەوە.

2-زیادبوونێکی دیار لە ئاستی دژە تەنەکانی ژەکی بزنەکاندا کە بە ئاووسی کووتراوون و تازە کۆرپەلەیان بووەو ڕێژەکەیان دووجار زیاترە وەك لە خوێنیاندا.

لە تەمەنی (5) هەفتەی کۆرپەلەدا، ژەکی دایك دەگاتە کەمترین ئاستی کە تێیدا دەتوانیت پارێزگاری تەواوی کۆرپەلەکانی بکاتن دوای لە دایك بوونیان بۆشە پێویستە پەیڕەوی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بکرێت:

1-پێدانی ئەو ژەکەی کە وەری دەگرێت لە بزنی کووتراوو بۆ ئەو کۆرپەلانەی کە تازە لە دایك بوون، ڕاستەوخۆ. پاش لەدایکبوونیان بۆ زیادکردنی ڕێژەی دژەتەنەکانی خوێنیان دوای مژینیان لەو ژەکەوە بۆ خوێن لە ڕێگەی کۆئەندامی هەرسیانەوە.

2-کووتاندنی کۆرپەلە لە دایکبووەکان لەو دایکانەی کە کووتراوون، دوای مانگێك لە لەدایکبوونیان.

بەڵام ئەو کۆرپەلانەی کە لەدایکبوون لە دایکێك کە نەکوتراوون دژی نەخۆشییەکە پێویستە.

أ-ژەکیان دەرخوارد بدرێت لەو دایکانەوە کە کووتراوون و تازە کۆرپەلەیان بووە.

ب-لە کاتی نەبوونی ژەك لە کێڵگەدا ڕێنمایی کووتاندنی کۆرپەلە لە دایکبووان دەکرێت کە لە تەمەنی یەك ڕۆژدا بۆ دابینکردنی بەرگری پێویست بۆیان.

سەرچاوە:

الابقار واغنام ژ: 19

بەناوبانگترین تەقینەوە گڕکانیەکان لە مێژووی مرۆڤایەتیدا

تەها

بورکان بە دەرئەنجامێکی ڕاستەوخۆی ئەو چالاکییە ئاگرینانە دادەنرێت کە لە ناوەوەی زەویدا ڕوودەدات، دەتوانین بکەین بە ئەوەی شوێنێکە کە دەم یان درزێکی لێیەیدا دەبێت تاوەکو مادە گەرم و تواوەکانی لێوە دەرچێت، لەگەڵ ئەو دوکەڵ و گازو مادە سووتاوانەی بوون بەخۆڵەمێش، ئەویش لە ئەنجامی پاڵپێوەنانی ئەم مادانە، پاش کۆبوونەوەو بەسەریەکدا کەوتنیان، دواتر تۆپەڵی شێوە قوچەکییان لێپێك دێت و بە تێپەڕبوونی کات شێوەکانی کێوی ئاگرین یان شاخی بورکانی و گردە قوچەکەکان وەردەگرن. ئەو بورکانانەی لە جیهاندا هەن، بەسەر سێ جۆردا دابەش دەبن، یەکەم: بورکانە چالاکەکان، دووەم بورکانە خامۆشەکان، سێیەم: ئەو بورکانانەی هەڵم و دوکەڵیان لێبەرز دەبێتەوە. لەم باسەدا بەناوبانگترین و مەترسیدارترینی بورکانەکان باس دەکەین، جیهانی بورکانەکانیش جیهانێکی بایەخدار و مەترسیداریشە لە یەك کاتدا.

بورکانی ڤیزۆڤ .. Vesuvius:

بێگومان ئەمە بەناوبانگترین بورکانە لە مێژوودا، ڕۆمانیەکان هەر لە کۆنەوە ئەم بورکانەیان بینیوە و چالاکییە دوبارە بۆوەکانیان تۆمارکردوە. لەم بارەیەوە مێژوونووسی ڕۆمانی (پلینی pliny) تەقینەوە وێرانکارییەکەی ئەم بورکانەی کردوە کە ساڵی (79پ.ز) لە پاش خامۆش بوونێکی دوورو درێژی بورکانەکە ڕویداوە، لە باسەکەیدا دەڵێت:

(سەرەتای تەقینەوەکانی بورکانەکە بۆ ماوەی (16) ساڵ بەردەوام بوو، کە لە گەڵیدا دروست بوونی درزو دەنگ و لەرینەوەی زەمینی سووکیش هەبوو، لە باشووری ئیتاڵیادا ڕوویدا، دوای ئەوە بەردە کەڵەکە بووەکانی لە دەم و لوتکەی کێوەکە لابرد، بەدوایدا گازە پەنگخواردووەکانی ناوەوەی کشانێکی زۆر گەورەو کتوپڕیان بەخۆوە بینی، لەگەڵ زیاد بوونی پەستانی ئەم گازانە، ئەو تەقینەوە وێرانکارە ڕوویدا کە چەندین جۆگەلەی ئاگرینی لێوە سەرێژ بوو لە جۆری شووشە تەنك الخفاف/ pumice و شاری (پۆمپی– pomoeii) تەنیشتی داپۆشی ئەگەرچی زۆربەی دانیشتوانی شارەکە هەوڵیاندا بە لەمە دەریاییەکان ڕابکەن، بەڵام جۆگەلە ئاگرینەکان هەموویانی داپۆشی، گازەکان بوونە هۆی خنکاندنیان و دواتر خۆیان و شارەکەیان لە ژێر خۆڵەمێشی ئاگریندا نێژران، جگە لەم شارە، شاری (هیرکولنیوم– Herculaneum) یش کە نزیکی شاخەکە بوو، ئەویش بە تەواوی وێران بوو، هەردوو شارەکە کەوتنە ژێر چینی خۆڵەمێشی بورکانییەوە کە ئەستورییەکەی لە (6م) زیاتر

دەبوو. ئەم دوو شارە بۆ ماوەی (1700) ساڵ لە لاپەڕەی لە بیرچوونەوەدا مانەوە، تا ئەوکاتەی مێژوو ناسەکان دۆزییانەوەو چینە بورکاننیەکانیان لەسەر لابردن، بۆ ئەوەی خەڵکی کاریگەرییە وێرانکارییەکانی بورکانی ڤیزۆڤ ببینن و (سووتەمەنییە هەڵکەنراوە) مرۆییەکان و چەندین بوونەوەری دیکەش ببینن. دوای ئەم شۆڕشە وێرانکارییە، ڤیزۆڤ بۆ ماوەی (1500)ساڵ خامۆش و هێدی بۆوە، بەڵام لە ساڵی (1631)دا دیسان تەقییەوەو ئەو کاتەش (1800) کەسی لەناوبرد، ئیدی لەو کاتەوە ئەم بورکانە هێشتا بەشێوەیەکی کۆتایی خامۆش نەبووە.

بورکانی کاراکاتوا .. Karakatoa:

کاراکاتوا دورگەیەکە، کە دارەکانی نێوی زۆر چڕە، دەکەوێتە ناوچەیەکی تەسکی نێوان هەردوو دورگەی (جاوە) و (سۆمترە). لە ئەنجامی ڕەقبوونی کەڵەکەبووە بورکانییەکانی بە درێژایی چەندەها ساڵ بەرزییەکەی گەیشتە (2600 پێ). تەقینەوەی بورکانی کاراکاتوا بە یەکێك لە گرنگترین و خراپترین تەقینەوەی بورکانی ئەم سەردەمە دادەنرێت.

ئەم بورکانە بۆ ماوەی (200) ساڵ خامۆش مایەوە، لە مانگی (5)ی (1883)دا زنجیرەیەك تەقینەوەی مام ناوەند و لاواز تیایدا ڕویدا، بەڵام سێ مانگ پاش ئەم چالاکییە، ئەوپەڕی تەقینەوەکەی لە (8/26)ی هەمان ساڵدا ڕوویدا، زەمین لەرزەیەکی بەهێزیش ڕویدا کە کاری کردە سەر زەوی ژێر دەریاکە و (دەمێکی) گەورەی تێدا دروست کرد، لە گەڵیدا دەنگی تەقینەوە و ژاوەژاوێکی هێند بەهێز هەبووە کە لە مێژوودا دەنگی بەوچەشنە نەبیستراوە، تەنانەت لە دووری (5000کم)ەوە دەنگی تەقینەوەی بورکانەکە بیستراوە. بێجگە لە بەرز بوونەوەی خۆڵەمێش و تەپو تۆز و گازو خۆڵە بورکانیەکەی بە بەرزایی (80کم) و ڕووبەری (500کم) ی لە ئۆقیانووسی هیندی داپۆشی، پاش ئەوەش بۆ ماوەی سێ ڕۆژ تاریکی ئەو ناوچەیەی داپۆشی، تەپوتۆزی بورکانەکەش هەمو جیهانی گرتەوە، بەرادەیەك هەموو دانیشتوانی زەوی لەو بەروارەدا بریقانەوەی تیشکەکانی خۆرئاوابوونیان بەو دیمەنە سەیرو بێوێنەیەوە بینی. تەقینەوە بەهێزەکانی شۆڕشی ئەم بورکانە بووە هۆی گۆڕینی شەپۆلەکانی ئاوی ئۆقیانوسی هێمن، کە بە شەپۆلەکانی (تسانۆمی- Tsunomi) ناسران و بە بلاوبوونەوەیان کاریگەری وێرانکاری بۆ هەردوو دورگەی (جاوە و سۆمترە) هەبوو، بەرزبوونەوەی ئەم شەپۆلانە بەنزیکەی (30م) مەزەندەکران و بووە هۆی کوشتنی نزیکەی (40000) کەس.

بورکان	ژمارەی قوربانیان	شوێن	ساڵ
ڤیزۆڤ	16000	پۆمپی / هیوکولنیوم	79 پ.ز
ئیتنا	15000	سەقەڵییە	1169
ئیتنا، بۆ ماوەی (40) ڕۆژ	20000	سەقەڵییە	1669
شاخی هیکلا	9000	ئایسلەندە	1783
تامبۆرۆ	90000	ئەندۆنیسیا	1815
کاراکاتوا	40000	ئەندۆنیسیا	1883
مۆنت بیلییە	40000	مارتینیك	1902
شاخی کیلود	3000	جاوە	1919

زانیارییە بورکانیەکان

1-گەورەترین شۆڕشی بورکانی لە مێژوودا، لە (تامبورا- Tambora)ی دورگەی (سامباوا)ی ئەندۆنیسیا ڕوویدا، لە (1815/7/5)، ئەو مادانەی بورکانەکە فڕێیدایە دەرەوە، نزیکەی (80کم^2) دەبوو و ئەو ووزانەی لێوەی پەیدا بوو 108.4(26)ئێرگ دەبوو، ڕووبەڕی دەمی کێوەکەی گەیشتە (11کم) و بەتەقینەوەکەی (90000) کەسی لەناوبرد.

2-درێژترین ماوە کە جۆگەلە ئاگرین و بورکانیەکان بڕی ، (70کم) بوو لە بورکانی (لاکی-Laki) ەوە لە باشوری خۆرهەڵاتی ئایسلەندە ساڵی (1873).

3-گەورەترین تەقینەوەی بورکانی لە (1883/8/27) ڕوویدا لە دورگەی کاراکاتوای نێوان هەردوو دورگەی جاوا سۆمترە، بووە هۆی لەناوبردنی (163)لادێ و کوشتنی (40.000) کەس، مادە ئاگرین و فڕێدراوەکانی تا بەرزی (55کم) بەرزبوونەوەو تەپوتۆزە بورکانیەکەشی ماوەی (5330کم) ی لە ماوەی 10 ڕۆژدا بڕی.

4-فراوانترین دەمی بورکانی، دەمی بورکانی (توبا- Toba)یە لە دورگەی سۆمترە، کە ڕووبەرەکەی دەگاتە (1775کم^2).

5-دەڵێت ناوی (بورکان) دەگەڕێتەوە بۆ (ڤۆلکان)ی خواوەند، کە خوای ئاگرو ئاسنگەری بووە لای ڕۆمانیەکان، ئەوان لەو بڕوایەدا بوون ئەو شاخەی دەڕوانێتە سەر کەنداوی ناپۆلی لە ئیتاڵیا، ئاگردانی (ئاڵتون)ی خواوەندی گەورەیە و (ڤولکان) دایدەگیرسێنێت.

سەرنج: بورکان.. گڕکانیشی پێ دەڵێن.

Internet

ژەهراوی بوون بە پاقلە

ئەیاد محەمەد عەلی
کۆلیژی زانست-زانکۆی سلێمانی

ژاراوی بـوون بـە پاقلـە نەخۆشـیەکی بۆماوەییـە بـەهۆی نەبوونی جۆرێك لە ئەنزیمەکانی خوێنەوە پەیدا دەبێت، و هەموو مرۆڤێـك ئـەم نەخۆشـیەی نیـە بـەڵام ئـەو کەسـانەی کـە خرۆکـە سوورەکانیان) ئەنزیمی جۆری (G6PD) یان نیە،ئەم نەخوشیەیان دەبێت، ئـەم جـۆرە نەخۆشـیە هـەر لـە دایـك بوونـەوە هەیـە بـەڵام نیشانەکانی لەوانەیە دەرنەکەوێت تاوەکو دووساڵ دوای لە دایك بوون. نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە دەردەکەوێت ئەگەر نەخۆشـەکە پاقلـەی تـەڕ یـان کوڵێـنراو بخـوات هـەتا ئەگـەر بەتەنیشـت کێڵگەکانەوە بۆنی گوڵی پاقلە بکات، و هـەندێك جـار لـە منداڵـی شیرەخۆردا دەردەکەوێت دوای خواردنی پاقلە لەلایەن دایکەوە و چونکـە لـەڕێی شـیرەوە دەگوازرێتـەوە بـۆ منداڵەکـە، و پێویسـتە ئاگاداری ئەوە بین کە خواردنی (فەلافل)یش ترسناکە بۆ سەر ئەو کەسانەی کە نەخۆشن چونکە هـەندێك جار بەهۆی تێکەڵ کردنی پاقلـە لەگـەڵ نۆکـدا لـەکاتی ئامـادەکردنی دەبێتـە هـۆی سەرهەڵدانی نەخۆشیەکە.

وەکو وتمان ئەم نەخۆشیە دەگوازرێتەوە بۆ منداڵ بەشێوەی (بۆماوەیی)و ئەمە لەچەند وڵاتی جیهاندا هەیە وەکو : ئـەمریکا، وڵاتانی خۆرهەڵاتی ناوەڕاست، یۆنان، چین و چەند وڵاتێکی دیکە، بەڵام بوونی لە باشووری ئەوروپا زۆرکەمە.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە

ئەوەی کە پاقلە دەیکات ئەوەیە کە کاریگەرە لەسەر پـەردەی خرۆکە سوورەکانی خوێن و دەبێتـە هـۆی لاواز بـوون بەنـەبوونی ئـەنزیمی (G6PD)، و هـەروەها دەبێتـە هـۆی تـەقاندنی خرۆکـە سـوورەکانی خوێـن (Rbc) و ئـەم شـکاندنە دەبێتـە هـۆی کـەم خوێنیەکی زۆر و نیشانەی ڕەنگ زەردی دەردەکەوێت (لە ئەنجامی کـەم خوێنـی) و هـەروەها دەبێتـە هـۆی نەخۆشـی زەردویـی (Jaundice) (لـە ئـەنجامی شـکاندنی خرۆکـە سـوورەکاندا) و هەروەها لە کاتی سەیرکردنی میزی نەخۆشەکە دەبینین ڕەنگێکی سوور لە خوێن دادەبەزێت.

هەروەها کەم بوونەوەی ڕێژەی خوێن لەوانەیە زۆر خێرابێت لە ڕۆژێکدا و نـەخۆش هەسـت بـەگێژبوون بـێهێزی دەکـات دەکـات هـەروەها جەسـتەی نەخۆشـەکە دەگۆڕێـت بـۆ ڕەنگێکـی زەرد و تووشبوونی بەزەردویی. و لە دوورەوە تەماشای نەخۆشەکە بکەین دوو ڕەنگی لەیەك چوو دەبینین: ڕەنگی زەردویی لە ئەنجامی زۆر بوونی زراو بەهۆی شکاندنی خرۆکە سورەکانەوە و ڕەنگ زەردی لە ئەنجامی شکاندنی خرۆکە سوورەکاندا و کەمبوونـەوەی ڕێژەی لـە خوێندا. و لەوەیە کەمبوونەوەی ڕێژەی خوێن بە ڕێژەیەکی کەم لە ماوەی (4–5) ڕۆژبێت، لێرەدا نەخۆشەکە کتوپڕ لاواز نابێت، بەڵکو دەرکەوتنی نیشانەی قورس بوونی لەش، کەم بوونەوەی تامەزرۆی خواردن، هەستکردن بە ئازار لە هەندێك شوێنی لەشدا. لە هـەردوو حاڵەتەکەدا نەخۆش پێویستی بەوەیە کە خوێنی بدرێتێ لـە جـێی ئەو خوێنـە کـە لەدەسـتیداوە وە دەبێـت نەخۆشـەکە پشـت گـوێ نەخرێت لەبەر ئەوەی نەخۆشیەکە ئەگەر زۆر بووەوەو چارەسـەری نەکرا لە کاتی خۆیدا دەبێتە هۆی مردن.

لێرەدا جێگای ئاماژە بوونە کە لـە تووشبووانی ئەم نەخۆشیە تەنها بە خواردنی پاقلە نیە بەڵکو چەند دەرمانێك هـەن کە دەبێتە هۆی شیبوونەوەو شکاندنی خرۆکە سوورەکانی خوێن (RBC) و ترسناکیەك بۆ ژیان دروست دەکات و دەبێت خۆیان بپارێزن لـە خـواردن و بـەکارهێنانی ئـەو جـۆرە دەرمانانـە لـەو دەرمانانـە (ئەسـپرین، نوڤاڵجین، ئاوێتـەکانی سـەلفا، نەفسـالین، فـیرۆدانتین، بریماکوێن) و چەند جۆرە دەرمانێکی دیکە، و لـەکاتی سـەردانی پزیشك بۆ نەخۆشیەکی کە دەبێت ئاگاداری پزیشك بکرێتـەوە لـەو جۆرە نەخۆشیە بۆ ئەوەی ئەو جۆرە دەرمانانە نەنووسێ. هەروەها هـەندێك جار منداڵـی تووش بوو بـەم جۆرە نەخۆشـیەوە بەسـەهو پاقلە دەخوات و هیچ خراپیـەك ڕوونادات، بەڵام ئەوە ناگەیـەنێت کەوا چاك بووەتـەوەو دەبێت نەهێڵێت جرێکی کە پاقلە بخوات و ئەگـــەر نەشـــکاندنی خرۆکـــە ســـوورەکانی خوێـــن ڕوو دەدات لەهەر کاتێکدا.

لە کۆتاییدا دەڵێین: لاریمان لـە خواردنی پاقلە نیە بە هـەموو جۆرەکانیـەوە هـەرکاتێك ویستت ئەگـەر تۆش نـەبووی بـە نـەبوونی هەوێنی جۆری (G^6PD) لەسەر خرۆکە سوورەکانی خوێن.

بەڵام ئەوکەسانەی کە ئـەنزیمی (G^6PD) یـان نیـە، دەبێـت بـە هیچ جۆرێك نـەخۆن بـە هـەموو جۆرەکانیـەوە (بـە تـەڕی، کـوڵاوی) تەنانەت بۆنی کێڵگەی پاقلەش نابێت بکەن.

پڕۆگرامکردنی مرۆ بۆ یادکردنەوەو لەبیرچوون

بەرزان جەمال

دەڵێن بلیمەتی بریتییە لە هێزی یادەوەری، کوشتنی ئەو یادەوەرییەش خۆی لە لەبیر چوونەوەدا حەشارداوە، کەواتە دەبێت پڕۆگرامکردنی یادەوەری و دەستگرتن بەسەر لەبیرچوونەوەدا چۆن بێت؟!

هەندێك بڕوایان وایە کرداری هێنانەوە یاد پشت بە دوو تەوەرەوە دەبەستێت کە بریتیە لە:

أ-هاتنەوە یادی دریێژخایەن:

ئەم کردارەش ئەمانە دەگرێتە خۆی:

1–توانای پاراستنی زانیارییەکان و ئەو ئەزمونانەی کە تاك پیایدا تێپەڕیوە.

2–توانای گەڕانەوەی ئەو زانیارییانەی کە پێشتر تاك فێریان بووە.

(باهریك) و (فۆکس) و (داهل) پێیان وایە ئەو وشانەی کە پەیوەندییەك لە نێوانیاندایە تاك زیاتر دەتوانێت بیانهێنێتەوە یادی خۆی وەك لەوانەی کە ئەم پەیوەندییە لە نێوانیاندا نییە.

3–کاتێك تاك دوچاری ڕوداوێکی هاوشێوە لەگەڵ ڕوداوێکی دیکەدا دەبێتەوە کە پێشتر ڕویداوە یان ئەو هەڵوێستە نوێیە پەیوەندی بەو ڕوداوە کۆنەوە هەیە، ئەوا دەتوانێت ئەو ڕوداوانەی کە پێشتر بەسەریدا هاتوە، بیان هێنێتەوە یادی خۆی کە پەیوەستن بە هەڵوێستە ئەبستمۆلۆژی و هەڵچونی ئەو شارەزاییانەی کە لەلای خۆی هەیە. (تلفنك) دەڵێت یادەوەری درێژخایەن پەیوەستە بەروداوەکانەوە وەك ئەزمونەکانی تاك، لە کاتێکدا یادەوەری کورتخایەن تەنها پەیوەستە بە زاراوە زمانییەکانەوە.

ب-یادەوەری کورتخایەن: مرۆڤ دوچاری لە یادچونەوەی تەواو یان بەشی ئەو زانیاری و شارەزاییانە دەبێتەوە کە پێشتر فێریان بووە، یان هەندێکجار ئەستەمە مرۆڤ مادەیەك بێنێتەوە یادی خۆی کە پێشتر ئەزبەری کردووەو پەیوەندی بە ژمارەو زاراوەی زمانەوانییەوە هەیەو ئەوکەسە پێشتر لە قۆناغە جیاوازەکانی

خوێندندا فێریان بووە. زۆرجار ئەو پرسیارە بە مێشکدا دێت بۆچی ئەمە ڕوودەدات؟

زاناکان هۆکاری ڕاستەوخۆیان دەستکەوتووە کە ڕۆڵی گرنگ لە یادەوەری کورتخایەندا دەگێڕن، بەم شێوەیە:

1-هۆکاری هەژێنەر بۆ وەڵامدانەوەی هێنانەوە یاد، لاوازە.

2-یادەوەری ئەم زانیارییانەی خستۆتە ژێر ژمارەیەك بازنەی زۆرەوە هەروەك چۆن زانیاری لە کۆمپیوتەردا دادەنرێت، ئەمەش دەبێتە هۆی بەیەکداچوونی زانیارییەکان لە یادەوەری تاکدا بەشێوەیەك کرداری هێنانەوەیاد ئاڵۆزبێت.

ج-هێنانەوە یادی هەستی: زانیارییەکان بەخێرایی بە یادەورەی مرۆڤدا تێپەڕ دەبن وەك ڕووداوەکانی هاتوچۆو بەیەکداکێشانی ئۆتۆمبیلی گەورە یان دەستدرێژیکردنە سەروکوشتن، کە بەخێرایی چاوتروکاندنێك ڕودەدەن، تاك هەندێك زانیاری ئەو ڕوداوانە دێتەوە یادی بە مەبەستی بەکارهێنانی لەکاتی شایەتی‌دانێدا سەبارەت بەو ڕوداوانەی بینیونی، هەروەها ئامێری (Chistoscope) تایبەتە بە شایەتیدان لە دادگاکاندا (بارون) ئاماژەی داوە بەوەی کە (جۆرج) دەستەواژەی نمایشی خێرا هێندەی خێرایی چاوتروکاندنێك، لە ژمارەیەك لە هەڵوێستی ئەزموونیدا بەکارهێناوە. بۆی دەرکەوت ئەو کەسە 4-5 ڕوداوی یان دیمەنی ئەو نمایشەی بە ڕاستی دێتەوە یاد. ئەو کەسانەی بە ڕاستی ڕوداوە یان دیمەنە ڕاستەکان دەزانن ئەگەر ئاڕاستەی خولانەوەی نمایشەکە لە سەرەوە یان ناوەڕاست یان خوارەوە بوو، بۆ ئەوەی ئەمە ڕونەدات توێژەرەوەکە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی ئامێرەکە دەسوڕێنێتەوە.

پرەنسیپەکانی ئەزبەرکردن:

ژمارەیەك پرەنسیپی زۆر دەچێتە کرداری ئەزبەرکردنەوە کە ئەمانەن:

1-پرەنسیپی گۆڕینی بابەت یان هەڵوێست بۆ بابەتێك یان هەڵوێستێکی ئاسایی یان ناسراو لەلای تاك: کاتێك بابەتەکە ڕون و ئاشکراو ناسراو بێت تاك دەتوانێت بیهێنێتەوە یادی خۆی.

2-پرەنسیپی گواستنەوە: توانای تاك بۆ گواستنەوەی خێرا زۆرجار یارمەتی دەدات یان ڕێگە دەگرێت لە بەیەکداچوونی نێوان بابەتەکان.

3-پرەنسیپی ئاسانکردن: تاکی ئاسایی و فێرکار پێویستە لە ئاڵۆزکردنی گیرورفتەکان دور بکەوێتەوە، پشت بە ئاسانکردن و دەستپێکردنی وەرگرتنی زانیارییەکان لە ئاسانەوە بۆ قورس و لە سادەوە بۆ ئاڵۆز و لە نزیکەوە بۆ دور و لە ناسراوەو بۆ نامۆ ببەستێت.

4-پرەنسیپی پەیوەندییەکان: ڕێگەی نوێ بۆ بەهێزکردنی یادەوەری پشت بە ڕەخساندنی پەیوەستیەك لە نێوان بابەتەکاندا دەبەستێت، ئەمەش بەندە بە بەستنەوەی زانیارییەکان بە هەڵوێست و شێوە جیاوازەکانەوە تاکو لە یادەوەریدا جێگیربن. ئەگەر کرداری ئەزبەرکردنی ژمارەکان یان ناوەکان پشت بەم جۆرە پەیوەستییە ببەستێت ئەوا توانای ئەزبەرکردنی یان لەلایەن تاکەوە ئاسانتر دەبێت.

5-پرەنسیپی چونیەکی و لێکچوون.

سۆرندایك پێی وایە ڕێگەی فێربوون و فێرکردن پشت بە پرەنسیپی چوونیەکی دەبەستێت کە کۆمەڵێك ڕەگەزی هاوبەش لە نێوان دوبابەتەکەدا لە خۆدەگرێت بەڵام پرەنسیپی ئەو لێکچونەی کە پشت بە دانانی هەڵوێستی لێکچوو دەبەستێت بۆ ئاسانکردنی کرداری ئەزبەرکردن و هێشتنەوەی ئەو مادەیە لە یادەوەریدا بۆ ماوەیەکی دورو درێژ، ئەوا مەبەست لەو لێکچوونەیە کە تیورەکەی گشتالت پشتی پێ بەستووە.

6-پرەنسیپی ئارەزووکردن بۆ لێکدانەوە

ئەم پرەنسیپە پشت بە توانای فێرکەرو فێرکار دەبەستێت بۆ گەیشتن بە ڕێگەیەکی ئاسان بۆ لێکدانەوەی ڕوداو یان زانیاری و هەڵوێستە جیاوازەکان.

ڕەگەزە سەرەتاییەکانی یادەوەری:

ئەزبەرکردن پشت بە ژمارەیەك پرەنسیپ دەبەستێت کە ئەمانەن:

1-گۆڕینی پەیامەکە بۆ نیشانە.

2-تۆمارکردنی زانیارییەکان.

3-هەڵگرتنی زانیارییەکان.

4-گەڕانەوەی زانیارییەکان.

هەندێك فاكتـــەر هەیـــە رۆڵـــی گرنـــگ لـــە كـــرداری هێنانەوەیادا دەگێڕن كە ئەمانەن:

1-جێگیركردن دەستكەوتن و وەرگرتن.

2-پارێزگاری كردنی زانیارییەكان.

فاكتەری لە یاد چوونەوە ڕاستەوخۆ لەدوای ئەزبەركردن بەهێزو خێرایە و پاشان دوای ماوەیەك هێواش دەبێتەوە.

فاكتـەری زۆر هـەن یارمـەتی ئەزبـەركردنی زانیارییـەكان دەدەن ئەو فاكتەرانەش بەم شێوەیە دەخەینەڕوو:

أ-ئەگەر بابەتەكە مانایەكی هەبێت و ئەم مانایەش بەناو قوڵایی هەستی تاكدا ڕۆچوو بێت ئەوا ڕێژەی ئەزبەركردنی ئەو بابەتە بەهێزتر دەبێت.

ب-پاڵنەرەكانی فێركار بۆ فێربوون، كاریگەری گەورەی لەسەر ئەزبەركردنی ئەو زانیارییانە هەیە كە فێری دەبێت.

ج-ئەو هەڵوێستانەی كە پەیوەندییان بەو هەڵچوونانەوە هەیە كە لەلای تاك هەن ، ئەزبەركردنیان بەهێزتر دەبێت لە هەڵوێستەكانی دیكە.

و-هەندێك میكانیزمی دەروونی هەیە بۆ پاڵپێوەنانی تاك بۆئەوەی ئەو هەڵوێست و ڕوداوانە لە یاد بكات كە توشی ئازاری كردون و دەبنە مایەی خەمباری، كاردەكات.

3-توانای گەڕانەوە: جیاوازی تاكێتی لە نێوان تاكەكاندا هەیە سەبارەت بە چۆنێتی بەكارهێنانی هەستەكان بۆ گەڕانەوەی ئەو زانیارییانەی ئەزبەریان كردوە. هەندێك كەس لە توانایدایە دەنگ بێنێتەوە یادی خۆی هەندێكی دیكە بۆن یان بەركەوتن یان ناوی كەس یان ڕوخسار.

گەڕانەوەی زانیارییەكان پشت بە مانە دەبەستێت:

أ-ئەو ماوە زەمەنییەی كە بەسەركرداری لەبەركردنەكەدا تێپەڕیوە:

ئەو ماوەیە زۆر گرنگە، هەرچەندە فاكتەری زەمەنی زیاد بكات فاكتەری لەیادچوونەوەش بەرەو زیاد بوون دەچێت. ئـەنجل تاقیكردنەوەیـەكی لەسـەر گەڕانـەوە كـرد و بـۆی دەركـەوت ڕێـژەی گەڕانـەوە لـە دوای ئەزبـەركردن بـەم شێوەیەیە:

1-100٪ ڕاستەوخۆ دوای ئەزبەركردن.

2-58٪ دوای تێپەڕبوونی 20 خولەك.

3-44٪ لە دوای تێپەڕبوونی 60 خولەك.

4-36٪ لە دوای تێپەڕبوونی 9 كاتژمێر.

5-34٪ لە دوای تێپەڕبوونی 24 كاتژمێر.

6-28٪ لە دوای تێپەڕبوونی دوو ڕۆژ.

7-25٪ لە دوای تێپەڕبوونی 6 ڕۆژ.

8-21٪ لەدوای تیپەڕبوونی 31 ڕۆژ.

هـەروەها ئـەنجل باسـی ئـەو تاقیكردنەوەیـە دەكـات كـە زانایەكی دەروونناسی لەسەر كوڕەكەی خۆی كردویەتی كە تەمـەنی پێنـج سـاڵ بـووەو پارچـە هۆنراوەیـەكی پێـداوە ئەزبەری بكات، كاتێك منداڵەكە تەمـەنی گەیشـتۆتە 8 سـاڵ ونیـو تەنـها لـە 27٪ ی ئـەو هۆنراوەیـەی لـە یـاد مـاوە و لـە تەمـەنی 14 سـاڵیدا 8٪ی لـە یـاد مـاوە، هـەروەها هـەندێك تاقیكردنەوە ئاماژە بەوە دەدەن، ئەو بابەتە كە تاك ئەزبەری دەكـات و پاشـان بەسـەریدا ڕاسـتەوخۆ دەخـەوێت، زیـاتر دەتوانێـت بیهێنێتـەوە یـادی خـۆی وەك لـەوەی لـەپاش ئەزبەركردنی بابەتەكە كارێك بكات.

ب-لە یادچوونەوەی سەراپاگیر (هەموو بابەتەكە) كەمترە لە یادچوونەوەی بەشەكانی بابەتەكە.

ج-وەرگرتنی بابەت بەشێوەیەكی سەراپاگیر (هەمووی) لە وەرگرتنی وردەكارییەكانی ناو بابەتەكە خێراتر دەبێت.

4-ناسینەوە:

ناسـینەوە لـە كـرداری گەڕانـەوەی زانیاریـەكان زۆر ئاسـانترە، چونكـە ئـەو خوێندكـارەی تاقیكردنەوەكـەی بەشـێوەی هـەڵبژاردن دەبێـت زۆر ئاسـانتر دەبێـت لـەو تاقیكردنـەوە تەقلیدییانـەی پشـت بـە پرسـیاری گوتـاری دەبەستێت.

فاكتەرەكانی لەیادچوونەوە:

ژمارەیـەك تیـۆری جیـاواز ئاماژەیـان بـەم فاكتەرانـە كردووە، وەك:

1-بەیەكدا چوون: هەندێك جار بەیەكداچوون لە نێوان دووبابەتدا ڕوودەدات، بەشێوەیەك هەریەكەیان ئەوی دیكەیان لە كار دەخات، بەم شێوەیە:

أ-لەكارخستنی گەڕاوەیی: ڕودانی بەیەكداچوون لەنێوان فێربوونی ڕابووردوو لەگەڵ فێربوونی داهاتوودا، كە دەبێتە هۆی تێكچوونی یادەوەری و پاشان لەیاد چوونەوە.

ب-لەكارخستنی ئاستی: ئەم جۆرە بەیەكداچوونە دەبێتە هـۆی لـەیاد چوونـەوەی بەشـێك لـەو زانیارییانـەی كـە لـە

رابووردوویەکی نزیکدا کەسەکە فێری بووەو بەیەکداچوون بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆو ناڕاستەوخۆ ڕودەدات.

2–تێکچڕژانی زانیارییەکان: تێکچڕژان لە نێوان ئەو بابەتانەدا ڕوودەدات کە تاك فێری بووە ئەمەش دەبێتە هۆی لەیاد چوونەوە.

3–ڕەوتی سایکۆلۆژی: میکانیزمەکانی جەستە ڕۆڵێکی گرنگ لە فاکتەری لەیادچوونەوەدا دەگێڕێت و هەندێك جار ئەستەمە تاك بتوانێت ئەو یادگارییانە بێنێتەوە یادی خۆی کە ئازاریان داوەو لە نەستدا خەفەی کردوون یان چەپاندوویەتی، ئەو بارانە تەنها لە شیکردنەوەی دەروونیدا دەردەکەون یان ئاشکرادەبن.

4–ناتەواوی لە وەرگرتنی زانیارییەکاندا: بابەتی کەموکوڕو ناتەواو زیاتر دوچاری لەیادچوونەوە دەبێت بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو بابەتانەی کە تێرو تەواون.

5–شێواندنی زانیارییەکان: هەندێکجار یادەوەری دوچاری زیان و شێواندن دەبێت بەهۆی هەندێك هۆکاری وەك نەخۆشی و پیربوون و زۆری ئەو گرفت و فشارانەی کە ڕووبەڕووی مرۆڤ دەبنەوە.

6–تێپەڕبوونی کات:فێربوون هەندێك گۆڕانی فسیۆلۆژی لە مێشکدا دروستدەکات و بەکارنەهێنانی یادگارییەکان و شارەزاییەکانی ڕابووردوو دەبنە هۆی لەناوبردنی ئەو گۆڕانە فسیۆلۆژییانە.

(ئەم تیۆرە بەڕایەکی دژ وەڵام درایەوە کە کەسانی بە تەمەن هەندێك جار دەتوانن ئەو یادگارییانە بێننەوە یادی خۆیان).

لە دەستچوونی یادەوەری بەهۆی هەندێك هۆکاری لاوەکییەوە ڕودەدات وەك بەرکەوتنی سەر، خوێن لەبەر ڕۆیشتنی زۆر، تێکچوون یان تەنگژەیەکی تایبەت کە دەبێتە هۆی ناوبەناو لە دەستچوونی یادەوەری یان لە دەستدانی کاتی یان بۆ ماوەیەکی درێژخایەن. ژمارەیەك تاقیکردنەوەی زۆر سەبارەت بە کاریگەری فێربوون و ڕودانی گۆڕانکاری لە مێشکدا کراوەو ئەنجل بەشێك لەم تاقیکردنەوانەی بەم شێوەیە ڕیزبەندکردووە:

ئەو میروانەی کە توانای فڕینیان هەیە لە دوای ئەوەی فێرکران چۆن هەندێك وەڵامدانەوەیان بۆ ڕووناکی هەبێت، ترشە مادەی RNAی خانەکانیان دەرهێنان و خستیانە ناو خانەکانی لەشی کۆمەڵێك مێرووی دیکەوە کە فێری ئەو وەڵامدانەوانە نەکرابوون، تێبینی کرا کە ئەم مێروانە توانییان وەڵامدانەوەیەکی هاوشێوەی کۆمەڵەی یەکەمیان بۆ ڕوناکی هەبێت، هەروەها خێراتر لە کۆمەڵەی یەکەم توانییان فێری ئەو وەڵامدانەوانە بن، هەمان ئەو تاقیکرنەوەیە لەسەر مشك ئەنجامدراو ئەنجامەکانیش کە توێژەرەوەکە دەستی کەوت هاوشێوە بوو لەگەڵ تاقیکردنەوەکەی لەسەر مێرووەکان جێبەجێ کرا.

توێژەرەوەکان بۆیاندەرکەوت مادەی RNAیە زیادەکە کە لەمێشکی ئەو مشکانەدایە کە ڕاهێنانیان پێکراوەو فێربوون، لە دوای تێپەڕبوونی ماوەیەك ئەو مادەیە نەماوە، هەرچەندە مشکەکەش لەسەر ڕاهێنان بەردەوام بووە، هەروەها ئەنجل باسی کردووە کە ئەم مادەیە دەتوانرێت بۆ پەرەسەندنی یادەوەری لە مرۆڤدا بەکاربهێنرێت.

پێشتر باسمان کرد کە هۆکاری لە یادچوونەوە، نەمانی یان لەناوچوونی ئەو گۆڕانانەیە کە فێربوون لە مێشکدا دروستی دەکات. هەندێك ڕوداو یادەوەری بۆ ئەو کەسانە دێنێتەوە کە یادەوەرییان لە دەستداوە هەروەها بەرکەوتنی هێواشی کارەبایی زۆرجار بۆ دوبارە ئاگادارکردنەوەی مێشکی تاك بەکاردەهێنرێت.

تاقیکردنەوەیەك بە مەبەستی گەڕانەوەی یادەوەری بەهۆی بەکارهێنانی ئامێری Electroconvulsive (ECS) بەئەنجامگەیەنرا، توێژەرەوەکە بۆی دەرکەوت هەرچەندە ماوەی نێوان فێربوون و بەرکەوتن بەم ئامێرە کورت بێت گەڕانەوەی یادەوەری کەمتر دەبێت، توێژەرەوەکە پێی وایە هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆئەوەی کە ئەو بابەتە هێشتا نەچۆتە یادەوەری درێژخایەنەوە و لە یادەوەری کورتخایەندا ماوەتەوە، باوەڕوایە یادەوەری مشکەکە تێکی شکاندووە پێش ئەوەی بتوانێت بیخاتە ناو یادەوەری درێژخایەنەوە یان لەوانەیە ئەو بابەتەی کە میشکەکە هەوڵی فێرکردنی دەدرێت دوچاری دژایەتییەك بێتەوە لە مێشکی مشکەکەدا. توێژەرەوەکە نەیتوانی وەڵامی باوەڕپێکراوی هەموو پرسیارەکان بداتەوەو تاکو ئێستاش توێژینەوەکان سەبارەت بە ئاشکراکردنی هۆکارەکانی لە یادچوونەوە بەردەوامە. هەروەك هەندێك ڕای دیکە هەیە کە پێی وایە لەیادچوونەوە وەك فێربوون کردارێکی کارایەو هەریەکەیان پەیوەندییان

بەوی دیکەوە هەیە، لەبەرئەوەی کرداری فێربوون هەیە، کەواتە کرداری لە یادچوونەوەش هەیە. پەیوەندییەکی پێچەوانەیی لەنێوان یادکردنەوەو لەیادچوونەوەدا هەیە، تاك بەشێوەیەکی سەراپاگیری بابەتەکە دێتەوە یادی، بەلام لەیادچوونەوە بە پێچەوانەوە دەبێت تاك سەرەتا وردەکاریەکان لە یاد دەکات و پاشان قۆناغی لەیادکردنی گشتی دەست پێدەکات. توێژینەوەکانی ئەم بوارە بایەخیان بە لێکۆڵینەوەی ئاستی وەرگرتنی زانیارییەکان لەلایەن یادەوەرییەوە، داوە.

هملتۆن تاقیکردنەوەیەکی ساکاری بە ئەنجامگەیاند بۆ ئاماژەدان بە توانای وەرگرتنەوە لەلایەن یادەوەرییەوە. ژمارەیەك هەڵماتی بۆسەر زەوی فڕێدا، بینی تەنها توانای هێنانەوە یادی شەش دانەیان کەمتری هەیە، پاشان ستانلی هات و هەمان ڕێگەی بە بەکارهێنانی دەنکە فاسۆلیا تاقیکردەوە، ئەنجامەکەش بەو شێوەیە بوو، ئەگەر ژمارەکە 3-4 بێت ئەو کەسە دەتوانێت ژمارەکان بە شێوەیەکی ڕاست بێنێتەوە یادی خۆی، بەلام ئەگەر ژمارەکە پێنج بێت کەسەکە دەکەوێتە هەڵەوەو ناتوانێت بەڕاستی ژمارەکە بێنێتەوە یادی خۆی، ئەگەر ژمارەکە 10 بێت ئەگەر هەڵەکردن 50٪ دەبێت، کاتێك ژمارەکە 15 بێت ئەگەری هەڵە گەورەتر دەبێت، ئەم ڕێگەیە چەند جارێك بەڕێگەی میکانیکی نوێ تاقیکراوەتەوە لەلایەن ژمارەیەکی زۆری زانا هاوچەرخەکانی بواری دەروونناسی، هەموشیان لەسەر ئەنجامەکانی ڕێککەوتوون.

بەلام (جۆرج) کە پێشتر باسمان کرد، تاقیکردنەوەیەکی دیکەی بە ئەنجام گەیاند تابلۆیەکی بۆ ژمارەیەك کەس نمایش کرد کە 12 پیتی لە خۆگرتبوو پاشان داوای لێکردن ئەو پیتانەی بێننەوە یادی خۆیان کە لە تابلۆکەدا بوون. تاقیکردنەوەیەکی دیکەی هەیە کە (دارون) و گروپەکەی جێبەجێیان کرد، ئەویش ئەوەبوو لە ڕێگەی مایکرۆفۆنی گوێوە هەندێك پیتیان بە گوێی ژمارەیەك کەسدا چرپاند، بەم شێوەیە:

چەند پیتێك بە گوێی ڕاستدا، هەمان ژمارە بە گوێی چەپدا سێ پیتیش بە دانانی مایکرۆفۆنەکە لەسەر ناوەڕاستی سەر و ماوەیەکی دیاریکراو بۆ کەسەکە دەستنیشان کرا، کە لە سفرەوە بۆ 1-4 دەقیقە دەست پێدەکات، سویچێکی کارەبا کە هێماکان بەلای ڕاست و چەپ و ناوەڕاستی سەر دەبەخشێت بەکارهێنرا، بۆیاندەرکەوت ئەوکەسە دەتوانێت لە سفرەوە بۆ چرکەی پێنجەم 4پیت بێنێتەوە یادی خۆی، لەو پیتانەی بە گوێی چەپیدا چرپێنرابوو (L , M , Q) ی هاتەوە یادو ئەوانەش بە گوێی ڕاستدا چرپێنرابوو (J , F , B)ی هاتەوە یاد و ئەوانەش کە لەوکاتەدا پێی وترابوو کە مایکرۆفۆنەکە لە ناوەڕاستی سەریدا بوو (R , Y , U)ی هاتەوە یاد.

بەهێزکردنی یادەوەری

یادەوەری بەهێز بۆ هەموو کەسێك جێگای بایەخە بەتایبەتی بۆ خوێندکار لەکاتی ئەزموونەکانداو کرێکار کە لەگەڵ کۆمەڵێك کرێکاری دیکەدا کاردەکات و بۆ خاوەن کار کە پێویستی بەوەیە ناوی ئەو کرێکارانە بێتەوە یادی کەلەلای کاردەکەن، بۆ پیاو کە ڕۆژی لە دایکبوونی هاوسەرەکەی یان ڕۆژی بە یەککەیشتنی لەگەڵیدا لەیادبێت ئەم هاتنەوە یادە کاریگەری بەهێزی لەسەر زیادبوونی نزیکایەتی و خۆشەویستی و کارتێکردنی کۆمەڵایەتی نێوان تاکەکان و کۆمەڵەکان هەیە. گۆڤارە زانستی و ڕۆژنامەکان زۆر بابەتیان لەسەر سوودی ئەو هاتنەوە یادە لەو هەلوێستانەدا بلاوکردۆتەوە.

ڕێگاکانی بەهێزکردنی یادەوەری پشت بەم خالانە دەبەستێت:

1-ئەو فێربوونەی پشت بە سەجعی موسیقی زمان دەبەستێت کە ئەزبەرکردنی شیعرو پەخشان و قورئانی پیرۆز دەگرێتەوە.

2-ئەو ڕێگەیەی پشت بە شوێنەکان دەبەستێت:

یاتس ئاماژەی داوە بەوەی کە گریکییەکان ڕێگەیەکیان بەکارهێناوە کە پشتی بە ژوورەکانی ناو بینایەك یان خانوویەك بەستووە، کاتێك وتاربێژ دەیەوێت گوتارێك پێشکەش بکات، برگەکانی گوتارەکەی لە شێوەکانی یان بەشەکانی ئەو بینایە دادەنێت کە لە ناوچەیەکدا لە خەیالی خۆیدا دەست نیشانی کردووە، کاتێك دەست دەکات بە پێشکەشکردنی گوتارەکەی ئەو بینایە دێنێتەوە مێشکی خۆی و لە ژورێکەوە بۆ ژورێکی دیکە دەڕوات بەپێی ئەوەی کە خۆی دایناوە، ئەم ڕێگەیە یارمەتی قسەکەر یان وتاربێژەکە دەدات کە زنجیرەی ڕستەکان و زانیارییەکان بەشێوەیەکی ورد بێنێتەوە یادی خۆی، لەم بارەیەوە (پاور)

ئاماژە بەم ڕێگەیە دەدات کە تاک پێویستی بە شوێنێکی بەرفراوانە بۆ هزرەکانی بەم شێوەیە:

1-دەروازەی ماڵەکە 2-گەراج (یان گەراژ) 3-ژوری پێشەوە 4-ژوری دواوە 5-ژورەکان لە نهۆمی دووەم و بەم شێوەیە... کاتێك کەسەکە دەست بە پێشکەشکردنی گوتارەکەی دەکات ئەو شوێنانە دێنێتەوە یادی خۆی.

هەروەها (پاوەر) ئاماژە دەدات بەوەی ئەم ڕێگەیە دەتوانێت لەلایەن خوێندکارانی زانکۆوە و ئەوانەی لە بواری پسپۆڕێتی زمان و زانستە جیاوازەکان دەخوێنن بەکاربهێنرێت.

سودەکانی ئەم سیستمە:

ئەم سیستمە لەبەرئەم هۆکارانە کاردەکات: کاتێك تاك دەیەوێت بابەتێك بێنێتەوە یادی کە پێشتر لە مێشکی خۆیدا ڕێکخستنی بۆ نەکردووە، ناتوانێت بەشێوەیەکی ورد زانیارییەکان بێنێتەوە یادی خۆی بەڵام کاتێك کە لە سندوق یان ژوری ڕێکخراودا دایدەنێت دەتوانێت ئەو زانیاریانە بێنێتەوە یادی خۆی و بەڕێگەیەکی زنجیرە کراو ڕێکخراو لێیان وەربگرێتەوە وەك چۆن بە ڕێکخراوی لە ڕەفە یان سندوق یان ژورەکاندا خۆی دایناون.

3-سیستمی ژمارەیی:

ئەم سیستمە پشت بە ژمارە دەبەستێت ئەویش لە ڕێگەی دانانی لیستێك لە ژمارەکان کە پەیوەندی بە بابەتەکەوە هەیە، کاتێك تاك دەیەوێت بابەتەکە بێنێتەوە یادی خۆی ئەو ژمارەیە دێنێتەوە یادی خۆی کە ئاماژە بەو بابەتە دەدات هەروەها تاك تەنها جارێك پێویستی بەوەیە فێری بابەتە زنجیرە کراوە ژمارەییە کە ببێت، پێویستی بەوە نابێت کە هەرجارێك ژمارەیەکی دیکە دابنێت.

ئەم کردارە لە سیستمی ئەو قافیەیە دەچێت کە پێشتر باسمان کرد کە خاوەنی سەجعێکی پشت بەستووە بە پیتەکان، لەم ڕێگەیەدا سیستمەکە پشت بە ژمارە دەبەستێت لە جیاتی پیت، ئەم ڕێگەیە بۆ ئەو کەسانە بەسودە کە خاوەنی ئامادەکاری یان ئامادەباشی تایبەتین لە مەسەلە ژمێرییارییەکاندا.

Internet

کردنەوەی یەکەم وێستگەی هایدرۆجینی لەئایسلەندە..!

ئایسلەندە یەکەم وێستگەی هایدرۆجینی بۆ ئۆتۆمبیلەکانی لەجیهاندا دامەزراند، لەجیاتی ئەو سووتەمەنیانەی کە ئەمرۆ لەجیهاندا بەکاردێن و دەبنە هۆی پیسبوونی ژینگە.

وەزیری پیشەسازیو بازرگانی ئایسلەندە کە ناوی (فالجیردور سفیر یسدوتیر) لەئاهەنگی کردنەوەی وێستگەکە لە(ڕێکیافیك) وتی: (ئەم پرۆژەیە هەنگاوێکی گەورەیە رووەو کۆمەڵگەیەکی هایدرۆجینی).

لەلایەن خۆیەوە (بروین فان در فیر) سەرۆکی کۆمپانیای (رویاڵ دانش شل)ی نەوتی کە ئەم پرۆژەیە بەڕێوەدەبات وتی: (لەم کاتەدا کردنەوەی ئاوەها پرۆژەیەك هەنگاوێکی گرنگە لەسەر ڕێگەیەکی دووروودرێژ رووەو بەکارهێنانی بازرگانیکردن بەهایدرۆجین لەپاشەڕۆژدا).

ئەم وێستگەیە کە کۆمپانیای ناوبراو بەڕێوەی دەبات کاردەکات بۆ پێدانی (3) سێ بارهەڵگر لەبەرهەمهێنانی کۆمپانیای (دیملر کرایسلر) بەسووتەمەنی لە (ڕێکیافیك) لەچوارچێوەی پرۆژەیەکدا کە یەکێتی ئەوروپا یاریدەی پەرەپێدانی دەدات.

ئایسلەندە هەو ڵدەدات کە هەندێك ئوتومبیلی گواستنەوە بهێنێتە ناویانەوە کە لەنێوانیاندا (بەڵەم) کە بەگازی هایدرۆجین کار دەکەن، بەڵام جۆرەکانی دیکەی سوتەمەنی هەندێك گازی ژەهراوی دروست دەکەن لەوانە (دوانۆکسیدی کاربۆن) کە زۆربەی پسپۆڕان بەسەرچاوەی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای دادەنێت لەسەر زەویدا. ئێستا ئایسلەندە نەخشەیەکی داناوە کە بۆ ماوەی دوو ساڵ ئەم ئۆتۆمبیلی بارهەڵگرانە تاقیدەکاتەوە، بۆ ئەوەی پشت بەو سەرچاوە تازانەی وزە بەستێت وەکو: مۆلیدەیەك بەگەرمای ناخی زەوی کاربکات، یان وزەی ئاوی بەهاتنی ساڵی (2030)ز، و تێچوونی گشتی ئەم پرۆژەیەو ئەو سێ بارهەڵگرە تازەیە نزیکەی (7ملیۆن) یۆرۆ کە دەکاتە (7/7ملیۆن یۆرۆ کە دەکاتە (7/7ملیۆن) دۆلاری ئەمریکی.

لەهەمان کاتدا وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو یەکێتی ئەوروپا هەوڵدەدەن بۆ دۆزینەوەی ڕێگەیەکی فراوانتر بۆ بەکارهێنانی وزەی هایدرۆجین لەشانەکانی سوتەمەنیدا، لەپێناوی وەدەستهێنانی کارەبا بۆ ئیش پێکردنی ئۆتۆمبیلەکان.

لەکۆتاییدا دەبێت ئاماژە بەوە بکەین کە تەکنەلۆژیای هایدرۆجین چەند ئاستەنگێکی دێتە رێ لەنێوانیادا تێچوونی زۆر، و کێشەی خەزنکردن و هەڵگرتنی هایدرۆجین و دابەشکردنی.

ڕێبوار جەلال شارەزووری

Internet

فرە هەستیاری چاو

دکتۆر کاوە قادر قەرەداخی
شارەزای نەشتەرگەری نەخۆشیەکانی چاو

بریتیە لە خوران و سووربوون و ئاوکردنی چاو بەهۆی تێچوون یان بەرکەوتنی چاوەکە بۆ کۆمەڵێك ئەلێرجین لە ڕێگای هەوا، ئاو، دەست، دەستەسڕ، دەرمان، هاوێنەی لکاو هتد کە دەگەنە چاوەکە.

لە جۆرەکانی ئەلێرجین:

- هەڵاڵە
- کەڕوو.
- تۆزو خۆڵ.
- موو.
- پەڕ.
- بۆن و دەرمان -هتد.

1-فرە هەستیاری وەرزی Seasonal Allergic Conjunctivitis

بە خوراندنی زۆرو ئاوکردنی چاوەکە دەست پێ دەکات بە تایبەتی لکاوەی چاوەکە دەگرێتەوە.

لە وەرزێك یان چەند وەرزێکی ساڵدا کە بەستراوە بە بوونی جۆرێك ئەلێرجینەوە دەردەکەوێت و دەشێت چەند ساڵێك دووبارە بێتەوە.

چارەسەری کاتیەو بەگوێرەی پێویستی چاوەکە بە بەکارهێنانی هەندێك داو دەرمان وەکو دڵۆپی چاوی سۆدیوم کرۆمۆگلایکەت بە تەنها یان لەگەڵ ئۆفتازولین چاو و خۆپاراستن لە هەڵاڵەو تەپ و زۆرو گەرما بە بەکارهێنانی چاویلکەی پلە سفر یان هەتاوی.

2-فرە هەستیاری توندو کوتوپڕ : Acute Allergic Conjunctivitis

بەهۆی تێچوونی بڕێکی زۆر لە ئەلێرجین بۆ سەر لکاوەی چاو بە تایبەتی لە منداڵدا کاتێك کە دەچێتە ناو گژوگیا و تەپ و تۆزەوە یان دەست بدات لە پەڕی پەلەوەر و مووی گیانداران وەکو پشیلەو سەگ و گیاندارانی دیکەی ناوماڵ و دەرەوە.

چاوەکە لە ماوەیەکی زۆر کەمدا تووشی خوران و هەوکردن و ئاوسانی پێڵوەکان و لکاوە دەبێت.

بەلابردنی هۆکارەکەو بەکارهێنانی دەرمانی دژی فرە هەستیاری زوو چاك دەبێتەوە.

3-فرە هەستیاری درێژخایەن: Chronic Allergic Conjunctivitis:

بەهۆی داوو دەرمانی وەکو دژە ڤایرۆس و بەکتریا و دەرمانی چارەسەری بەرزە

پەستانی چاو، هەڵگری هاوێنەی لکاوی چاو و گەڵێك دەرمانی نەخۆشی‌یە درێژخایەنەکانی چاو، چاوەکە سوور دەبێت، هەست بەگریّ و خورویەکی زۆر دەکات لە ژێر پێڵوەکانداو هەڵدەئاوسێن.

چارەسەری بەلابردنی هۆکارەکەو بەکارهێنانی دلۆپی ئۆفتازۆلین و سۆدیوم کرۆمۆگلایکەیتی چاو دەبێت.

4-فرە هەستیاری بەهاری Spring Catarrh:

بە تایبەتی لە وەرزی بەهاردا ڕوودەدات و هەردوو چاوەکە لە منداڵدا دەگرێتەوە.

هۆکاری سەرەکی (هەلاَلە)یە زۆرتر ئەو کەسانە تووش دەبن کە نەخۆشی وەکو ئیکزیما و فرە هەستیاری گشتییان هەیە.

منداڵەکە هەست بە خوروویەکی زۆر دەکات لەگەڵ فرمێسك کردن و زبری ژێر پێڵوەکان و نارەحەتی بە ڕووناکی.

بازنە هەوکردنی لێواری کۆرنیا و ئاوسان و لینجاو ریپۆق و گریّ گریّ بوونی ژێر پێڵوەکان دەبینرێت لە چاوەکاندا.

جارجاریش کاردەکاتە سەر کۆرنیا سووتانەوەو تانە لە دوای خۆی بەجێ دەهێڵێت.

چارەسەریش بە دەرمانە ستیرۆیدەکان و دژە هیستامین دەبێت. بۆ ڕاگرتنی ئەم بارەو ڕێگرتن لە دروست بوونەوەی بە سۆدیوم کرۆمۆگلایکەیتی دلۆپی چاو دەبێت.

5-فرە هەستیاری بەرکەوتن:

هەندێك جار هاوێنەی لکاو، چاوی دەست کرد، دەزوو

(داو)ی نەشتەرگەری چاو دەبێتە سوورهەڵگەڕان و خوران و فرە فرمێسك کردن، ریپۆقی لینج چاوەکە دەگرێت..

چارەسەری بەلابردنی هۆکارەکەو بەکارهێنانی دەرمانی کۆرتیزۆن و دژە هیستامین چار دەکرێت.

*بەگشتی فرە هەستیاری چاو تەنها چاوەکە دەگرێتەوەو بە پاراستنی چاوەکەو دوور کەوتنەوە لە هۆکارەکەی تارادەیەکی زۆر دەتوانرێت ئەم نەخۆشی‌یە کاریگەری کەم بکرێتەوە بە بەکارهێنانی چاویلکەی تایبەت و دوورکەوتنەوە لەو شوێنەی کە ئەو جۆرە ئەلێرجینەی تیایدایەو شتن و فێنك کردنەوەی دەم و چاو بە ئاوی سارد لە خواردن سووربوون ئاوکردنی چاوەکە کەم دەکاتەوە.

دەست لێدان و خواردنی چاو بە دەست یان دەستەسڕ زیاتر دەبێتە هۆی گەیاندنی ئەلێرجینەکان بۆ ناو چاوەکەو باری نەخۆشەکە بەرەو خراپتر دەبات. بەکارهێنانی دەرمانی چاو بە گوێرەی جۆری فرە هەستیاری و توندی نەخۆشیەکە پزیشکی چاو دەستنیشانی دەکات و کاتی‌یە. چونکە زۆر بەکارهێنانی هەندێك دەرمان وەکو ستیرۆیدەکان دوورنی‌یە ببێتە هۆی دروست بوونی‌ئاوی سپی ، ئاوی ڕەش (بەرزە پەستانی چاو) و سووتانەوەی کۆرنیا کە لە دوایی‌دا چارەسەریان ئاسان نی‌یە.

سەرنج: ئەلیجرین Allergen: هەموو مادەیەکە کە ببێتە هۆی هەستداریەتی.

ئاوی ڕەش (گلۆکۆما)

ڕۆژگار جەمال

کاتێك پەستانی چاو بەرز دەبێتەوەو دەماری بینین لە ژێر ئەم پەستانەدا دوچاری ئازار دەبێت، بەهاترین هەستەکانمان بەرەو لەناوچوون هەنگاو دەنێت.

ئاوی ڕەش یان گۆلۆکۆما نەخۆشییەکی چاوە دەبێتە هۆی لاواز بوونی پلەی بینین و پاشان ئەگەر چارەسەری خێراو پێویستی بۆ نەکرا، دەبێتە هۆی کوێر بوون، بەشێوەیەکی زانستی کۆمەڵێك نەخۆشی لاوەکی لە چاودا دەبێتە هۆی پوکانەوەی دەماری بینین و چاڵبوونی ناوچەی کوێربوون و ورده ورده لاواز بوونی ئاستی بینین کە زۆربەی کات هاوکات دەبێت لەگەڵ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. بۆئەوەی میکانیزمی ڕودانی گلۆکۆما ڕونبکەینەوە پێویستە بۆ ئەو بەشانە بگەڕێینەوە کە چاویان پێکهێناوە:

ڕووی پێشەوەی چاو لە پەردەیەکی تەنك پێکدێت و پێی دەوترێت کۆرنیا پاشان هاوێنە یان سەهۆڵەشێ، لە چوار دەوریشی گلێنە یان ڕەڕەشەی چاو هەیە لەگەڵ بەشەکەی ناوەڕاستیدا کە پێی دەوترێت بیلبیلە، چاو لە سێ فەزا پێکدێت:

ژوری پێشەوە، کۆرنیا و گلێنەی چاو هاوێنە دەوری داوە، ژوری پشتەوەی دەوری هاوێنە، ژوری شوشەیی کە مادەیەکی جیلاتینی ڕونی تێدایە پێی دەوترێت شوشە شێ. دیواری گۆی چاو لە سێ چین پێکهاتووە:

ڕەقە: کە پەردەیەکی ڕەقی تاریکە، لە پێشەوە بە کۆرنیاوە نوساوە، پاشان (العنبە) کە کۆرنیاو برژانگە تەن لە پێشەوەو مەشیمە لە دواوە و پاشان تۆڕە کە خانەکانی بینینی تیایە، لە خۆدەگرێت.

ریشاڵە خانەکانی بینین لە کوێرە پەڵە دا یەکدەگرن و دەماری بینین پێکدێنن.

هۆکارو جۆرەکانی گلۆکۆما:

برژانگە تەن بەردەوام ئاوە شێ دەردەدات و ئەم ژورە شەفافە ژوری پشتەوە پڕدەکات وپاشان لە ڕێگەی بیلبیلەوە لەبەردەم هاوێنەدا بەرەو ژوری پێشەوە دێتە خوارەوە، (پاڵێوەرەکە) دەیکاتە ناو مولولەکانی خوێنەوە.

ئەم شێ ئاوییە (ئاوە شێیە) دوو ڕۆڵی سەرەکی‌هەیە، خۆراك بە شانەکانی دەورەبەر (هاوێنە و کۆرنیا) دەبەخشێت و لەگەڵ ڕەقەدا پارێزگاری لە شێوەی چاو دەکات. بڕی ئاوەشێ لەناو ژوری پێشەوەی چاودا کار دەکاتە سەر پەستانی چاو، ئەگەر هاوسەنگی نێوان بڕی شلەی دەردراو لەگەڵ ئەو بڕەی دەکرێتە ناو مولولەکانی

خوێنەوە، تێکچوو، بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خوێـن دەبێتـە هۆی تێکدانی ڕیشاڵە خانەکانی بینین و پاشان پوکانەوەی دەماری بینین و چاڵبوونی کوێرە ناوچـە، کـە دەبێتـە هـۆی بـەکاوەخۆ لاواز بوونـی توانـای بینـین و پاشـان ئەگـەر چارەسـەرکردنی دواکـەوت یـان هەرنـەکرا ئـەوە کەسـەکە کوێر دەبێت.

زۆربـەی کـات گلۆکۆمـا پـاش تەمـەنی چـل سـاڵی دەردەکـەوێت، ڕەش پێستەکان زیاتر لـە سـپی پێسـتەکان دوچاری ئەم نەخۆشییە دەبنەوە (جگە لە گلۆکۆمای زگماکی کە لە کۆرپەدا دەردەکەوێت) هەروەها ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەو کورتبینی و لاسەریەشەیان هەیە زیاتر توش دەبن. بۆماوە ڕۆڵێکی سەرەکی لە دەرکەوتنیدا دەبینێت چونکە لە 20٪ی تووشـبووان کەسـوکاری توشـبوویان بـەم نەخۆشـییە هەیە. گلۆکۆما بۆ سێ جۆری سەرەکی دابەش دەکرێت:

توند، درێژخایـەن لەگـەڵ زگمـاکی، سـەرەڕای گلۆکۆمـای ئاسایی و گلۆکۆمای لاوەکی:

گلۆکۆمای توند:

ئەم جۆرە لە 10٪ی کەسانی بە تەمـەن و ئەوانەی توشی گلۆکۆما بوون، دەردەکـەوێت (واتـا لـە گلۆکۆمـای درێژخایـەن کەمتر بڵاوە).

کە ئەمەش دەرئەنجامی بەرزبوونەوەی چاوەڕواننەکراوە لـە پەسـتانی چـاودا، چونکـە بـەهۆی پیربوونـەوە قـەبارەی هاوێنـە و کورتـی چـاو زیـاد دەکـات (کەسـانی بـە تەمـەن دوچاری دووربینی دەبن)، کە لە هـەندێك باردا دەبێتـە هـۆی کشانی بیلبیلە (وەك لـە تاریکیدا یـان فشاری دەروونی یـان نەشتەرگەرییەکان یان هەندێك دەرماندا ڕوودەدات)، ئەمـەش دەبێتە هۆی بەیەکدا نوسانی گلێنەی چاو بە هاوێنـەوە بـەبێ ئەوەی ئاوەشێ لـە ڕێگـەی بیلبیلـەوە بێتـە خـوارەوە پاشـان نیشتنی لەناو ژوری پشتەوەداو دەرکەوتنی نۆرەی گلۆکۆمای تونـد، گلۆکۆمـای تونـد بـارێکی کـت و پڕییـە و پێویسـتی بەچارەسەرکردنی خێرایە.

نیشانەکانی:

نیشانەکانی گلۆکۆما لە شێوەی ئازارێکی توند لە چاودا یان لایـەکی سـەردا و سـوربوونەوەی دەوروپشـتی کۆرنیـا و لاواز بوونی بینین و دەرکەوتنی تەم و مژێك لە دەوری چاو و خەرمانەیـەکی ڕەنگـاو ڕەنـگ لـە چـواردەوری ڕوناکییەکـە دەردەکەوێت (ئەمـەش بەهۆی ئاوتێژانی کۆرنیاوەیـە کـە لـە باری زۆر توندا دەبێتە هۆی شیبوونەوەی)، هەروەها ڕودانی هەستیاری بەرامبەر بـەڕوناکی و فرمێسـك ڕشـتنێکی ڕون و زۆر و هـەندێك جار ئەم بارانـە ڕشانەوەو دڵتێکهەڵهاتنیشـی لەگەڵدا دەبێت.

گلۆکۆمای درێژخایەن:

ئەم جۆرەیان زیاتر بڵاوەو زۆرەی کات لە هـەردوو چاودا ڕوودەدات لـە کەسـانی بەتەمەنیشـدا، بـەڵام بـەهۆی پـیر بیوونـەوە پاڵێوەرەکە دوچاری تێکچوون دەبێت و نـاتوانێت بیکاتە ناو موولولەکانەوە کە ئەمەش دەبێتە هۆی نیشتنی و پاشان بەرزبوونەوەی پەستانی چاو. بە دەگمـەنیش نـەبێت کەسی توشبوو هەست بە نیشانەکانی ناکات، ئەمەش ئاماژە بەخەتـەرناکی ئەم نەخۆشییە زاڵمە دەدات، چونکە لەوانەیـە گلۆکۆمای درێژخایەن بە دەیـەها ساڵ (لـە 10 ساڵەوە بۆ 30 سـاڵ) بمێنێتـەوە بـەبێ دەرکـەوتنی هیـچ نیشـانەیەك وەك هەستکردن بە ئازار یان سوربوونەوەی چاو یان لاواز بوونی بینـین، تەنها لـە قۆنـاغی کۆتـایی نەخۆشـییەکەدا نـەبێت کـە دەبێتـە هـۆی کوێـر بوونـی تـەواوی هـەردوو چـاو، ئەمـەش بەهۆی تێکچوونی هـەردوو دەماری بینینـەوە ڕودەدات. ئـەم نەحۆشـییە ئاسـایی لـە مـاوەی سـەرهەڵدانییدا دەستنیشـان دەکرێت ئـەویش لـە ڕێگـەی پێوانـەکردنی پاڵەپەسـتۆی چـاو لەلای ئەو کەسانەی تەمەنیان سەروو چل ساڵە.

دەرئەنجامـەکانی: نەخۆشـی شـەکرەو بەرزبونـەوەی پەستانی خوێن و کورتبینییە.

گلۆکۆمای زگماکی:

ئەم جۆرە دەگمەنەو بە گلۆکۆمای منداڵ ناودەبرێت (لـە 8٪ی بارەکاندا لە پێش تەمـەنی یـەك ساڵی ڕوودەدات)، ئـەو منداڵانە کاتێك لەدایك دەبن جۆرێك لە کەموکوڕی زگماکی لـە (پاڵێوەرەکە)یاندا هەیە (پاڵێوەر: گۆشەی دروستبوو لە نێوان کۆرنیاو گلێنـەدا)، ئـەم دەبێتـە هـۆی ڕێگـەگرتن لـە دەکردنـی شێی ئاوی. ئەم جۆرە بۆماوەییە زۆر جار لە هـەردوو چـاودا ڕوودەدات، بەیەکـەمین نەخۆشی دادەنرێت کـە دەبێتـە هـۆی کوێربوون لە منداڵدا.

نیشانەکانی بریتین لـە هەڵئاوسـانی چـاوو ڕەش بوونـی هـەردوو کۆرنیا و ئـاوکردنی چاو بە شـێوەی ئـاوێکی ڕون و زۆر و هەسـتیاری بەرامبـەر بـە ڕونـاکی، گلۆکۆمـای زگمـاکی ئەگـەر چارەسـەر نـەکرێت دەبێتـە هـۆی کوێربـوون یـان چـاو دەرپۆقـین، چونکـە قـەبارەی ئـەو چاوەیـان کـە بـەهۆی نەخۆشییەکەوە نەرم بووە، بەهۆی کاریگـەری بەرزبوونـەوەی پەستانەکەیەوە گەورە دەبێت، ئەمـەش وایلێدەکات بەرامبـەر هـەر شۆکێك یان بەرکەوتنێك هەستیار بێت. هـەندێکجار لـە دوای چارەسـەر کردنیشـی لـە ڕێگـەی نەشـتەرگەرییەوە

کوێربوون هەر ڕوودەدات (تەنها لەو کاتانەدا نەبێت کە یەك چاو دوچاری نەخۆشیەکە دەبێت)

ئەویش بەهۆی پوکانەوەی دەماری بینینەوە لە کاتی قۆناغی کۆرپەلەییدا.

گلۆکۆمای پەستانی ئاسایی

شەش بەشی ئەوانەی توشی گلۆکۆما بوون بەلایەنی کەمەوە توشی ئەم جۆرەیان بوون، بە تایبەتی کەسانی بەتەمەن، ئەمەش جۆرێکە لە گلۆکۆمای درێژخایەن کە بە پەستانی ئاسایی چاو جیادەکرێتەوە چونکە بەهۆی کەمی ڕۆیشتنی (انسیاب)ی خوێن لە دەماری بینین دا ڕودەدات کە دەبێتە هۆی تێکچوونی خانە دەمارییەکانی و پوکانەوەی و چاڵبوونی کوێرە ناوچە، پاشان وردە وردە لاواز بوونیتوانای بینین. زۆرجار ئەم جۆرەیان هاوکات دەبێت لەگەڵ نەخۆشییەکانی بۆری خوێندا وەك لاسەریەشەو کەموکوڕی لە خوێنبەری تاجیدا و ناتەواوی لولەکانی دەماخ و شەکرەو زیاد مەیینی خوێن و جەڵدەی دڵ.

گلۆکۆمای لاوەکی :

بەرزبوونەوەی پەستانی چاو لە گلۆکۆمای لاوەکیدا جیاواز لە هەموو جۆرەکانی دیکە بەهۆی نەخۆشی دیکەوە لەچاودا ڕوودەدات وەك هەوکردنی (اللعنبة) و ئاوی سپی (قۆناغی پێشکەوتووی نەخۆشییەکە) تۆپەڵ بونی خوێنبەرەکانی تۆڕە و کەموکوڕییە زگماکییەکانی چاوو برینداری، یان بەهۆی هەندێك نەخۆشی دیکەوە لە لەشدا وەك شەکرە یان خراپ بەکارهێنانی هەندێك دەرمانەوە.

چارەسەر:

لەگەڵ ئەوەشدا کە چارەسەرکردنی تەواوی گلۆکۆما ئەستەمە بەڵام دەتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت ئەگەر زوو دست نیشانکراو چارەسەری پێویستی بۆ بەکارهێنرا بۆ خۆپاراستن لەو کوێربوونەوەی کە هۆیەکەی نەخۆشییەکەیە. ڕێگەکانی چارەسەرکردن بەهۆی قەترەی چاو یان حەپەوە دەبێت، بەشێوەیەکی ڕۆژانە و بەدرێژایی ژیان چونکە ئەو چارەسەرە چارەسەرکردنێکی کارایەو لە پێناوی هێواش دەردانی شێی ئاوی لەمیشەوە دابەزینی پەستانی چاوە، یان پەنابردنە بەر نەشتەرگەری لەو بارانەدا کە ئەستەمە بەهۆی دەرمانەوە کۆنترۆڵ بکرێت، ئامانجی نەشتەرگەرییەکە بەهەردوو جۆرەکەیەوە، نەشتەرگەری تەقلیدی و نەشتەرگەری لێزەر ئاسنکردنی ڕۆیشتنی شێی ئاوییە و دەرکردنییەتی بۆ دەرەوەی چاو.

	گلۆکۆمای توند	گلۆکۆمای درێژخایەن	گلۆکۆمای زگماکی
توشبوون	تەنها چاوێك	هەردوو چاو	هەروو چاو
ساڵی یان تەمەنی دەرکەوتن	دوای تەمەنی چل ساڵی	دوای تەمەنی چل ساڵی	پێش تەمەنی یەك ساڵی
چۆن گلۆکۆماکە ڕوودەدات	بەیەکدا خوسانی گلێنە لەگەڵ هاوێنەدا کە دەبێتە هۆی نەڕۆیشتنی شێی ئاوی بەناو بیلبیلەدا.	پاڵێوەرەکە توشی تێکچوون دەبێت بەهۆی چوون بە تەمەندا نەتوانینی لە دەرکردنی شێی ئاوی.	کەموکوڕییەکی زگماکییە لەسەر ئاستی ڕووق (گۆشەی دروستبوو لە نێوان گلێنەو کۆرنیا) کە دەبێتە هۆی دەرنەکەوتنی شێی ئاوی.
نیشانەکان	ئازارێکی توند لەچاودا یان لە لایەکی سەردا، سوربوونەوەی دەوروپشتی گلێنە و لاواز بونی توانای بینین و دەرکەوتنی تەم و مژ لەبەردەم چاودا خەرمانەیەکی ڕەنگاو ڕەنگ لە دەوری ڕوناکی و هەندێکجار گێژبوون و دڵ تێکهەڵاتن.	نیشانەی نییە (لە ڕاستیدا تاکە نیشانەی تەسك بوونەوەی هێواشی بواری بینینە، بەڵام کەسی بە تەمەن هەستی پێناکات)	گەورە بوونی چاو، گەورەبوون و ڕەش بوونی هەردوو کۆرنیا، فرمێسك ڕشتنی ڕون و زۆری چاو و هەستیاری بەرامبەر ڕوناکی.
چاسەرەکردن	چارەسەرکردن بە دەرمان لەکاتی نۆرە توندەکاندا: قەترە، حەب. چارەسەرکرن بە نەشتەرگەری بۆ هەردوو چاو: -نەشتەرگەری تەقلیدی -نەشتەرگەری لیزەر	چارەسەرکردن بە درەمان: -قەترە -حەب چارەسەرکردن بە نەشتەرگەری: -لابردنی پاڵێوەر -نەشتەرگەری تەقلیدی -نەشتەرگەری لیزەر	چارەسەرکردن بە نەشتەرگەری: -لابردنی پاڵێوەر

بەدخۆراکی و کاریگەرێتی لەسەر فێربوونی قوتابیان

ئەمیرە محەمەد
بەڕێوەبەری گشتی / وەزارەتی پەروەردە

ئەو منداڵانەی کە ئێمە لە قوتابخانەدا دەیانبینین، قۆناغی ساوایەتی و منداڵێتیان گوزەراندوەو لە ڕووی باروددۆخی خۆراکەوە یەکێك لە گرنگترین قۆناغی ژیانی خۆیان بەسەر بردووە.

قۆناغی (کۆرپەلە) و (ساڵی یەکەمی لەدایك بوون) یەکێکە لە گەورەترین قۆناغی گەشەی منداڵ و خۆراکە پرۆتین دارو وزە بەخشەکان ڕۆڵێکی گرنگ و بنچینەییان هەیە لە گەشەکردن و کامڵ بوونی منداڵ تا پێش چوونە قوتابخانە.

پێشهاتی هەندێك لەم بەدخۆراکییە کە ڕووبەڕووی منداڵ

دەبێتەوە لە کاتی چونە قوتابخانەدا ئیتر قەرەبوو ناکرێتەوە.

گەورەترین کێشەی خۆراکی وڵات، ئەو بەدخۆراکییە کە ئەنجامی کەمی بەکارهێنانی پرۆتین و خۆراکە وزە بەخشەکانە. (PEM) کەمی یۆد، کەمی ئاسن و کەمی خوێنی ئەنجامی ئەوە. هەروها کەمی ڤیتامین (A) و ڤیتامینەکانی گرووپی B وەك ڤیتامین B_{12} کەمی ڤیتامین (D)یش لە منداڵان دا باسکراوە.

هەندێك لەم بەدخۆراکییانە ئەنجامی هەژاری خۆراکی ناوچەیەکە کە گەورەو پچوك گیرۆدەی دەبن، بەڵام لەبەرئەوەی منداڵان لە قۆناغی گەشەکردندان بۆیە ئەوان زیاتر ڕووبەڕووی مەترسی توش بونی دەبنەوە.

لەم قۆناغەدا خواردن پێویستەو دەبێت گرنگی پێ بدرێت، بڕی خۆراکی پێویست بۆ کچان و کوڕان جیاوازی هەیە بەتایبەتی لە قۆناغی باڵق بووندا، بەهۆی جیاوازی تەمەنی باڵق بوون و پاش ئەوە کچان پێویستیان بە یۆدو ئاسن زیاترە.

ڕێژەی بڵاوبوونەوەی دەرەقی (ئەنجامی کەمی یۆد) لە ساڵانی منداڵی دا بۆ هەردوو توخم وەك یەکە، بەڵام پاش

باڵق بوون هاوسەنگێتی هۆرمۆنەکان لە کوڕان دا بە جۆرێکە کە گەشەی ڕژێنی دەرەقی بەهۆی کەمی یۆدەوە دەوەستێت. بەڵام لە کچان دا ئەم پێویستییە تا سەردەمی سکپڕێتی هەیە. هەربۆیە پاش قۆناغی باڵق بوون بڵاوبونەوەی دەرەقی لە ژنان 5 تا 6 ئەوەندەی پیاوان زیاترە.

لەناو کچاندا بەتایبەتی پاش باڵق بوون (بەهۆی سوڕی مانگانەوە) کەمی ڕێژەی ئاسن و کەم خوێنی (ئەنجامی کەمی ئاسن) زیاتر دەبێت کەمی ڕێژەی کالیسۆم و ڤیتامین (D)ش لە قۆناغی منداڵی و نەوجەوانیدا بەشێوەی یەکسان کاریگەرێتی لەسەر هەردوو توخم هەیە، بەڵام لە کۆتاییدا، ژنان زیاتر ڕووبەڕووی مەترسی کەمی کالیسۆم ڤیتامین D دەبنەوە، بۆیە لە منداڵی و نەوجەوانیدا، ئەگەرچی خۆراکی

دروست لە هەردوو توخمدا گرنگە بەڵام ژنان لەبەر ئەوەی کە پێویستە جەستەیان ئامادەی سك پڕبوون و شیردان بکەن، زیاتر ڕووبەڕووی مەترسی دەبنەوە و پێویستییان بە گرنگی پێدانی زیاترە.

لە ڕاستیدا بەد خۆراکی کچان نەوەیەك ڕووبەڕووی مەترسی دەکاتەوە. ژنانی کورتە باڵا بەشێوەیەکی گشتی چونکە پشتێنەی حەوزیان بچوکە بۆیە لەکاتی سك پڕیدا کۆرپەلەکانیان ناتوانن گەشەی پێویست بکەن، بۆ ئەگەری هێنانەدنیای منداڵانی لاوازی کەمتر لە (2500) گگم یان هەیە.

لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان نیشان داوە کە دایکانی لاواز و بێ جورم منداڵی کورتە باڵاتر بە سەرێکی بچوکترەوەیان دەبێت.

چەری هیمۆگلۆبینیش لە سێ مانگی یەکەم دا پەیوەندیەکی باشی لەگەڵ کێش و قەدو دەوری سەری ساودا هەیە. منداڵی لاواز خۆی بە شێوەیەکی گشتی کێشەی زۆریان لە بواری گەشە، خۆراك و سەلامەتی دا هەیە و (بێ گومان زیاتر لە منداڵانی تەندروست) لەگەڵ دواکەوتنی گەشە

لە قۆناغی منداڵیدا ڕووبەڕووی دەبنەوەو بەم پێیە ئەم ئەڵقە خەوش دارە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەوەیەکی کورتە باڵا.

ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لەم بوارەدا لە بەنگلادیش ئەنجام دراون، دەریان خستووە کە کچانی لاواز و کورتەباڵا (دایکانی بەدخۆراك) منداڵانی کورتە باڵاتریان دەبێت.

ئەم مەسەلەیە لە نێوان ساڵانی 1937 تا 1982 بووە هۆی ئەوەی کە لە ماوەی (45) ساڵدا باڵای کوڕانی لادێی بەنگلادیش (12)سم کورترین.

ئەم لێکۆڵینەوەیە، پەیوەندیەکی واتاداری لە نێوان تەمەنی دایك و کێشی کاتی لە دایك بوون نیشان دەدات، لەوانە کە دایکانی گەنجتر منداڵانی وردتریان دەبێت.

یەکێك لە هۆکارەکان داب و نەریتی باوە، کە بەشێوەیەکی گشتی. ژنان درەنگتر دەچنە سەر سفرەو خواردنی کەمتریان بەر دەکەوێت. ئەم (جیاکاری خۆراکە) دەبێتە هۆی کورتە باڵایی و بەدخۆراکی کچان، کچانی گەنجی بەدخۆراك کە زووتر هاوسەری دەکەن و منداڵیان دەبێت، ناتوانن منداڵیان ببێت بە کێشێکی هاوسەنگ و سروشتی. ساڵانە یەك ملیۆن منداڵی خوار کێشی (2.5) کیلۆ لە بەنگلادیش لە دایك دەبن، کە باڵاترین ژمارەی (LBW) یە لە جیهان دا.

ئەگەرچی بابەتی باسەکەمان بەدخۆراکی قوتابیانەو بەنیازین لەڕەهەند جیاوازەکانەوە بەدخۆراکی لەم تەمەنەدا بناسین، بەڵام بەهۆی ئەو ڕیز بەندییەی کە ئەڵقەکانی مەسەلەکە هەر لە دایك بوونەوە تاکو دوا ڕۆژی ژیان پێکەوە دەبەستێت، ناچارین بزانین کە چۆن کۆرپەی دایکێکی بەد خۆراك ناتوانێت بەباشی دەرسەکان فێربێت: کاتێك لە قوتابخانە ڕووبەڕووی ئەم جۆرە قوتابیانە دەبێتەوە، بەناسینی گەورەیی کێشەکە دەتوانین هاوکاری ئەوان ونەوەی داهاتوش بکەین. ئەگەر ڕەگ و ڕیشەی ئەم کێشەیە بزانین ئیتر ڕەخنە لە منداڵ ناگرین و سەرزەنشتیان ناکەین و ئۆباڵی ئەو گوناهەیان ناخەینە ئەستۆ کە خۆیان لێی بەرپرسن.

وای دانێ ئەو منداڵە دەناسیت کە بەهۆی تەمبەڵی‌یەوە لە قوتابخانەدا سەرکوت و سەرزەنشت کراوەو بە ڕابوردووی‌دا بچۆرەوە. ئەگەر ئەم منداڵە کوڕپەیەك بووە لەبەرئەوە هۆکارانەی کە باسمان کرد و بەلاوازی لە دایك بووە، بۆ ئەوەی بزانیت ئەو چەند کێشەی هەبووە چۆن کۆڵەباری ژیانی بەو سەختی‌یە خراوەتە سەرشان، ئاماژە بە ڕوونکردنەوەی چەند خاڵێك دەدەین:

–ئەگەری مەرگی ئەو تا (28) ڕۆژ پێش لە دایك بوون (40) ئەوەندە لەو منداڵانە زیاتر بووە کە بەکێشی سروشتی لەدایك دەبن.

–کاتێك گەیشتۆتە تەمەنی یەك ساڵی، مەترسی مردنی (15) ئەوەندەی منداڵێکی تەندروست بووە.

–ئەو زیندووە، بەلام کێشەی قسەکردن و کامڵ بوون و گەشەی کۆئەندامی دەمار و کزی چاوو درەنگ فێربوونی هەیە.

–ئەو زیاد لە خەڵکی تەندروست ڕووبەڕووی نەخۆشی هەوکردنی دەزگای هەناسەدان و هەرس کردن دەبێتەوەو هەمیشە دڵ ناسك و بێ ئارام و خەمبارەو بەدەست نەخۆشی‌یەوە دەناڵێنێت.

–لە گەورەیەتی‌دا ئەگەری توش بوونی لە هاوتەمەنی زۆرترە بە نەخۆشی‌یەکانی بڕبڕەکان و کەم خوێنی و نەخۆشی دڵ).

ئەگەری کەسوکاری منداڵ و مامۆستاکانی بزانن، ژیان چ سەختی‌یەکی بەهۆی گوناهێکی نەکردەی خۆیەوە خستۆتە سەر شان، ئەوا هەرگیز ڕێگە بەخۆت نادەیت کە هەندێك شتی لێ داواکەیت کە لە توانیدا نیەو هەرگیز سەرزەنشت و سەرکوتی ناکەیت.

پسپۆران و شارەزایان، کە لە بواری تەندروستی و بەدخۆراکی و کێشەی ئابوری و کۆمەلایەتی‌دا کاردەکەن توانیویانە بە لێکدانەوەیەکی ورد ئامارێك پێشکەشی بەرنامەداڕێژەران بکەن و زەرەرو زیانی وڵاتیان پێ ڕابگەیەنن کە لە ئەنجامی بەدخۆراکی‌یەوە ڕووبەڕووی دەبنەوەو تا ئەوانیش بەرنامەی ڕێگرتن لەو نەخۆشی‌یە داڕێژن کە نەوەی داهاتوو لەوەستان و دواکەوتویی ڕزگار بکەن.

کەم خوێن، دەرئەنجامی کەمی ئاسن وکاریگەرێتی لەسەر توانای فێربوون:

منداڵانی تەمەنی قوتابخانە، بەتایبەتی ئەگەر لە خێزانێکی هەژار و چینەکانی خوارەوەی کۆمەڵ بن، ڕووبەڕووی مەترسی کەم خوێنی دەبنەوە. لەو ناوچانەی کە ئاوی پیس و پێگەی تەندروستی لە ئاستی پێویست دا نیە، لەوانەیە وەرگرتنی ئاسن لە ڕێگەی خۆراکەوە بەس بێت، بەلام هەندێك نەخۆش هەیە کە ئەو جۆرە خۆراکانە لە کەسەکە قەدەغە دەکات بەکاریان بهێنێت ئەو دیاریدانەی کە سەرپەرشتیاران دەتوانن لە ڕێگەیەوە بزانن منداڵەکە توشی کەم خوێنی بۆتەوە، کەم حەوسەڵەیی، ماندوێتی، کەمی توانای فێربوون و کەمی ئارزووی بەشداری کردنی چالاکی فیزیکی وەك وەرزش، منداڵ پاش ئەو قۆناغە لەزەخیرەی ئاسنی جەستەی خۆی سود وەردەگرێت و کاتێك کە زەخیرەکە کەم دەبێتەوەو وردە وردە دەچێتە قۆناغی کەم خوێنی (ئەنجامی کەمی ئاسن).

لە لێکۆڵینەوەکەدا ئەوە دەرکەوتووە، کە ئەگەر ئاسن ئیزافەی خۆراك بکرێت، ئەگەر بەمەبەستی کەم خوێنی تا ڕادەی 2/3 ئەنجام بدرێت، دەتوانێت کە لە ماوەی (7) ساڵدا (312) ملیار دۆلار سودی هەبێت.

لەسەر بنەمای یەکێك لەو لێکۆڵینەوانەی کە لەسەر منداڵانی قوتابخانەیەك ئەنجام دراوە کاریگەرێتی خواردنی (حەبی ئاسن) لەسەر زەینی منداڵ و چاك بوونی توانای فێربوون بە بەراورد لەگەڵ گروپی قوتابخانەیەکی دی، کە ئەو حەبەیان نەدەدانێ منداڵەکان دەرکەوت کە ئاسن دەبێتە هۆی چاکردنی توانای چڕکردنەوەی بیرو هۆشی منداڵانی کەم خوێن.

بەشێوەیەك کە جیاوازیەکی بەرچاو دروست دەکات لە نێوان ئەو نمرانەی خوێندکارانی یەکەم وەری دەگرن لەچاو نمرەی خوێنکارانی گروپی دووەم دا.

پێشنیاری زێڕینی جیهانی خۆراك:

تەنها ڕێگەی دابینکردنی بڕی کالیسیۆمی پێویست بۆ منداڵان و نەوجەوانان و گەشەکردنیان، دابەشکردنی شیرە بەسەر قوتابیان و نەوجەوانان دا لە قوتابخانەکان.

گرنگترین گۆڕان و ڕووداوە ژینگەییەکانی ساڵی 2002

سیۆوە حەمە خدر

لەنێو پێشکەوتنە گرنگ و سەیرەکانی ساڵی 2002دا بەتایبەتی ئەو گۆڕانانەی کە پەیوەندییان بەلایەنە سیاسی و تەکنۆلۆژی و ئابورییەکانەوە هەیەو لەگەڵ لێدانی زەنگی جەنگدا کە زۆر بەتوندی لێدەدات و زایەڵەکەی گەیشتۆتە هەموو لایەکی جیهان و هەڕەشەی ڕوودانی گۆڕانی ڕەگ و ڕیشەیی و زاڵبوونی کەشێکی نا ئارام بەسەر هەموو جیهاندا دەکات، لەم نێوەندەدا هەموو جیهان چاویان لەژینگە بڕیوەو لایەنگرانیشی دەنگیان بۆ پاراستنی سیستەمی ژیان لەسەر هەسارەی زەوی و ڕێگەگرتن لەهەر ڕوداوو گۆڕانێك کە زیانی پێبگەیەنێت، بەرزکردۆتەوە. مرۆڤ کە زەوی بەداهێنانە ناوکییەکان و پیسبوون و وێرانکردنی لەوەرگە سروشتییەکان و جەنگ و تەلارسازی وێرانکرد، ئێستا لەدوای ئەوەی ئەو وێرانکارییەی کە خۆی هێنایە ئاراوە هەڕەشە لەبونی دەکات لەژینگەیەکی دروست و خاوێندا، هەوڵی پاراستنی دەدات. هەربۆیە هەنگاوی ناوە بەرەو ئەنجامگەیاندنی لێکۆڵینەوەی گرنگ و بەستنی کۆنگرەی ژینگەیی و گەیشتۆتە دۆزینەوەی بەبەهاو گرنگ، بایەخی بەپێشکەشکردنی ئەو داهێنانانەداوە کە یارمەتی پاراستنی ژینگە دەدات، ئەوەی جێگەی سەرنجە هەندێك نەخشەسازانی تەرزی جل وبەرگ هەوڵیانداوە دەنگیان بخەنە پاڵ دەنگی زاناکان و ئەو پسپۆڕانەی کە بایەخ بەپاراستنی ژینگە دەدەن، ئەویش لەڕێگەی داهێنانی جل وبەرگ و ئەو خشڵانەی کە هاوڕێی ژینگەن.

لەلایەکی دیکەوە لەماوەی ساڵی 2002دا کۆمەڵێك ڕوداوی سروشتی چوونە ڕیزی ڕوداوە ژینگەییەکانی بونە هۆی لەناوچوونی هەزارەها کەس و برینداربوون و سەرگەردان بوونی چەندەهای دیکە. بۆ چاودێری کردنی ئەو گۆڕانانەی کە بەسەر ژینگەدا دێن و ئەو زیانانەی کە بەسەر چینی ئۆزۆندا دێن و سەرەڕای کارەساتە

سروشتییەکانی وەك بومەلەرزەو لافاو، موشەکێك لەبنکەی (کورو) لەدورگەی (جویانا)ی فەرەنسییەوە هەڵدراوە، کە زۆرترین مانگی دەستکری تایبەت بەلێکۆڵینەوە ژینگەییەکانی هەسارەی زەوی، هەڵگرتووە. هەرچی گرنگترین ڕوداوو گۆڕانە ژینگەییەکانە کە بەڕاستی بەسەر هەسارەی زەویدا لەماوەی ساڵی 2002دا هاتووە، بەم شێوەیە دەیخەینەڕوو:.

یەکەم: لێکۆڵینەوەو کۆنگرەکان.

ساڵی 2002 ساڵێکی نێودەوڵەتی شاخ بوو:. لەساڵی 2002دا هەموو جیهان گرنگیان بە پاراستنی شاخەکان دا و تەنانەت نەتەوە یەکگرتووەکان ساڵی 2002ی کردە (ساڵی نێودەوڵەتی شاخ). تەنانەت تیمێك لەتوێژەرەوەکانی سەر بەنەتەوە یەکگرتووەکان لە لێکۆڵینەوەیەکی تایبەتیدا ڕونیانکردەوە کە شەڕو پیسبوون و پرۆسەکانی گەشەکردن بەشێوەیەکی نێگەتیڤانە کاریان کردۆتە سەر زنجیرە چیاکانی ناوچە جیاوازەکانی جیهان. هەروەها تیشك خرایە سەر بایەخی شاخەکان وەك سەرچاوەیەکی دەوڵەمەند بەژیانی ڕوەکی و ئاژەڵی و سەرەڕای ئەوەی کە سەرچاوەیەکە بۆ ئاوی پاکژی زیاتر لەنیوەی جیهان. هەروەها سەنتەری جیهانی بۆ چاودێریکردنی پاراستنی سروشت و بەرنامەی ژینگەی سەر بەنەتەوە یەکگرتووەکان ڕاپۆرتێکی هاوبەشیان بەناوی (چاودێریکردنی جیهانەوە) دەرکردو ڕاپۆرتەکە جەخت لەوە دەکات کە شاخەکان و ئەو کۆمەڵانەی کە لەسەری دەژین ڕووبەڕووی مەترسی ژینگەیی و دیموگرافی و ئابوری دەبنەوە. ڕاپۆرتەکە جەختی لەوە کرد کە دیاردەی پەنگخواردنی گەرمی لەسەروو لیستی ئەو مەترسییانەوە دێن کە ڕووبەڕووی ناوچە شاخاوییەکان و دانیشتوانەکەی دەبنەوە، چونکە بەڕێژەی سەرسوڕهێنەر یارمەتی توانەوەی ڕوبارە سەهۆڵییەکان و لوتکە بەفرینەکان لەجیهاندا دەدات.

خاشاکە پیشەسازییەکان هەڕەشە لەژینگە دەکەن:

لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی سەبارەت بەخاشاکە پیشەسازییەکان ئاشکرای کرد کە هەندێك لەکرێکارە هەژارەکان لەچین و هندو پاکستان خاشاکی ئامێرەکانی کۆمپیوتەرە بەکارهاتووەکان (کۆنەکان) دەسوتێنن و پارچە ئەلکترۆنییەکان دەشکێنن بۆ سود وەگرتن لەو پارچە کانزاییانەی کە تیایاندایە، بەم کارە ئەو کەسانە خۆیان و ژینگە دەوروبەریشیان ڕووبەڕووی مەترسی ژەهراویبوون دەکەنەوە. لەلایەکی دیکەوە، وەزارەتی ژینگەی یابانی لێکۆڵینەوەیەکی سەبارەت بەو پێگانە ئامادە کردووە کە خاشاکە پیشەسازییەکانی تێدا لەناو دەبرێت و ئاشکرایان کردووە لەماوەی چوار ساڵ کەمتر وڵاتێکی وەك یابان لەخاشاکە پیشەسازییەکانی خۆیدا نغرۆ دەبێت و هیچ شوێنێکی بۆ لەناوبردنیان دەستناکەوێت.

شوێن پەنجەی مرۆڤ هەسارەی زەوی دادەپۆشێت:

نەخشەی نوێی جیهان کە تۆڕی زانیاری جیهانی تایبەت بە زانستەکانی زەوی و کۆمەڵەی پاراستنی سروشت لەنەتەوە یەکگرتووەکان، دەریانکردووە ئەو ڕاستیە دەسەلمێنن کە نزیکەی سێ لەسەرچواری ڕووبەری زەوی شوێن پەنجەی مرۆڤی پێوە دیارە، تیمێك لەزانایانی سەر بەتۆڕی زانیارییەکان و کۆمەڵەی پاراستنی سروشت سەر بەزانکۆی کۆلۆمبیا نەخشەیەکیان لە ڕۆژنامەی Bioscinceی زانستیدا بڵاوکردەوە، تیمێك لەزانایان ڕایانگەیاند کە ئەم نەخشەیە پێویستە وەك بانگەشەیەکی بەئاگاهێناوە وابێت بۆ ئەو مرۆڤانەی زیان بەسروشت دەگەیەنن و لەهەمان کاتدا پێویستە بەفرسەتێکیش دابنرێت بۆ چاکردنەوەی ئەو زیانانەی ڕویداوەو پاراستنی ئەو بەشەی سروشت کە زیانی کارو چالاکییەکانی مرۆڤی پێنەگەیشتووە.

کۆلۆنییە مەرجانییەکان و شیردەرە ئاوییەکان لەمەترسیدان:

لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی لەساڵی 2002دا بەئەنجامگەیەنراوەو تێیدا هاتووە کە زیاتر لە10ناوچەی کۆلۆنییە مەرجانییەکان لەجیهاندا ڕووبەڕووی مەترسی بونەتەوە. هەروەها جیهانیان لەوە ئاگادارکردۆتەوە کە پیسبوون و گیروگرفتەکانی دیکەش کە دەرئەنجامی کاروچالاکییەکانی مرۆڤن، لەوانەیە ئەم ناوچانە بۆ کۆمەڵێك لەبەردو خاك و خۆڵ کە گژوگیا دایپۆشی بێت بگۆڕێت کۆلۆنییە مەرجانییەکان کە زۆرجار بەدارستانی دەریا ناودەبرێن بەهۆی فرەجۆری شێوەکانی ژیان تێیدا، ڕوبەری 110میلی چوارگۆشە لەسەر ڕووی هەسارەی زەوی دادەپۆشن. هەروەها لێکۆڵینەوەکە جەختی لەوە کردەوە کە بەکارهێنانی مادەی دینامیت لەلایەن ڕاوچییەکانەوە بۆ گرتنی ماسی و، پەنگخواردنی گەرمی و گەشەکردنی لایەنی

گەشت وگوزاری چونە ژێر ئاو (الغوص) لەپێشەوەی ئەو هۆکارانەن کە هەڕەشە لەنزیکەی نیوەی ئەم ڕووبەرە دەکەن. لەلایەکی دیکەوە، پسپۆڕە ئەمریکییەکان رایانگەیاند کە پێویستە هەوڵێکی نێودەوڵەتی بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی لەناوچوونی شیردەرە ئاوییەکان بەهۆی بەرکەوتنیان بەئامرازەکانی راوکردنەوە پێوە دەبن، بدرێت، کە ساڵانە ڕێژەی لەناوچونیان لەزیادبوندایەو بەدەیەها هەزار سەگە ماسی و نەهەنگ و بەرازی دەریایی مەزەندە دەکرێن.

بڕواپێهێنانی پەیمانی کیوتو لەلایەن یابانەوە:

یەکێك لەگرنگترین ڕوداوە ژینگەییەکانی ساڵی 2002، بڕواپێهێنانی پەیماننامەی کیوتۆیە بۆ ڕێگەگرتن لەدیاردەی پەنگخواردنی گەرمی و کۆنگرەی ئاووهەوادا مۆری کرد، ئەو کۆنگرەیە نەتەوە یەکگرتوون ڕێکیخستبوو، هەروەها یابان رایگەیاند کە هانی دەوڵەتانی دیکەی وەك روسیا و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەدات بۆ بڕواپێهێنانی ئەو پەیماننامەیە، چونکە وا پێویست دەکات 55دەوڵەت کە لە55٪ی بڕی دەرچووی دوانۆکسیدی کاربۆن لەجیهاندا دەردەکات، بڕواپێهێنانی ئەو پەیماننامەیە بکەن بۆئەوەی جێبەجێکردنی ببێتە زۆرەملێ.

لوتکەی زەوی:

لەجوهانسبرگ زیاتر لە9300کەس کە لەنێویاندا 100سەرۆکی جیهانی تێدابوو، ژمارەیەك لەگرنگترین کێشە جیهانییەکانیان خستە بەر باس و لێکۆڵینەوە، ئەویش لەڕێگەی بەشداریکردنیان لەلوتکەی زەویدا، لەو کێشانەش، کێشەی هەژاری و کەمکردنەوەی جیاوازی لەنێوان دەوڵەتانی دەوڵەمەندو هەژاردا بۆ بنەبڕکردنی هەژاری بەشێوەیەکی کۆتایی، سەرەڕای توانای بەدیهێنانی نەش ونماکردنی بەردەوام بۆ هەموو گەلان بەتایبەتی گەلە هەژارەکان.

هاتنەناوەوەی هەندێك لەزیندەوەران بۆ ناو لەوەڕگە سروشتییەکان:

یەکێتی نەتەوەیی لەوەڕگە سروشتییەکان لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەماوەی ساڵی 2002دا راپۆرتێکیان دەرکرد ئاگادارییان بڵاوکردەوە سەبارەت بەهەندێك لەزیندەوەرانی وەك مێروو ڕووەك و ئەو ئاژەڵانەی کە دەچنە ناو شوێنە سروشتییەکان و دوژمنە سروشتییەکانی خۆیانی تێدا نیشتەجێ نییە، ئەمەش دەبێتە هۆی زیان پێگەیاندنێکی نائاسایی ئەو شوێنانە.

هەروەها راپۆرتەکە رونیکردەوە ئەو جۆرانەی دێنە ناوەوەو لەسیستەمی ژینگەیی ئەمریکیدا بەنامۆ دادەنرێن، دەبنە هۆی کەوتنەوەی زیان کە ساڵانە بەنزیکەی 100ملیار دۆلار مەزەندە دەکرێت.

برسێتی هەڕەشە لەئاسایش و ئاسودەیی ئەفەریقا دەکات:

لەنێو مەترسی گەیشتنی برسێتی بەئاستێکی بێ وێنە لەئەفەریقا و لەکاتێکدا وەك یەکەمین وەڵامدانەوە بۆ بانگەشەکردنی نێودەوڵەتی بۆ گەیاندنی خۆراك بۆ ملیۆنەها کەس لەکێشوەری ئەفەریقادا، سندوقی پارێزگاریکردنی منداڵ سەر بەنەتەوە یەکگرتووەکان (یونسیف) 100تەنی بسکیت لەئەسیوبیا دابەشکرد کە گەرمۆکەی زۆری تێدایە، بۆ ئەو کەسانەی کە بەدەست بەدخۆراکییەوە دەناڵێنن لەمنداڵان و ژنانی دووگیان و دایکانی شیردەر. هۆکارەکانی ئەم قەیرانەش دەگەڕێتەوە بۆ خراپی باری ئاوو لافاوو وشکی و رمانی سیستەمی ئابورییەکان بەتایبەتی لەزیمبابۆی، هەروەها توندوتیژی تایەفەگەری و خێڵەکی لەسودان و بورونەدی و ساحل لعاج و کۆنگۆ، ئەمانەو بڵاوبوونەوەی نەخۆشی ئایدز لەلایەکی دیکەوە.

دووەم: داهێنان و دۆزینەوەکان:

داهێنانێکی ئەمریکی بۆ خاوێنکردنەوەی هەوا:

لەساڵی 2002دا هەموو جیهان بایەخیان بەپیسبوونی هەوا دا شانبەشانی یاسای (پاراستنی پاکژی هەوا) کە وڵاتە یەکگرتووەکان دەریکرد، گشت دەوڵەتان هەوڵەکانیان لەهەموو بوارەکاندا یەکخست، لەپێناوی دۆزینەوەی هەموو ئەو هۆیانەی لەتوانایدایە ئەم گرفتە چارەسەر بکەن. لەبەرئەوەی زیانی تەندروستی و ئابوری زۆری لێدەکەوێتەوە. نمونەی ئەو داهێنانە تیمێك لەزانایان لەوڵاتە یەکگرتووەکان توانیان ئامێرێکی نوێ دابهێنن کە هەوا پاکژ دەکاتەوەو تەڕی دەکات ئەویش لەڕێگەی راکێشانی هەوا لەناو ئامێرێکەدا بۆئەوەی بەناو ئاوەکەدا تێپەڕبێت هەروەك لەسروشتدا ڕوودەدات کە ئاوی باران هەوای دەرەوە خاوێن دەکاتەوە.

فلتەری ئۆتۆمبیلەکان هاوڕێی ژینگەن:

کۆمپانیایەکی فەرەنسی توانی جۆرێک لەفلتەری پێشکەوتوو دژی پیسبوون دابهێنێت. ئەم فلتەرە نوێیانە گازە پیسبووەکان خاوێن دەکەنەوە هەروەها لەڕێگەی کۆمەڵێک مادەی تایبەتییەوە گەردیلە وردەکان دەسوتێنێت، ئەمەش دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی پیسبوون بەڕێژەی (60٪–90٪). کارایی ئەم ڕێگەیە پشت بەبەکارهێنانی کۆمەڵێک توخمی جۆراوجۆر دەبەستێت وەک هەندێک ڕیشاڵی کانزایی کە گەردیلەکان دەشکێنێت، هەروەها پشت بەتێکەڵەیەک لەمادە کانزاییەکانی وەک ئەو بەردانەی گۆڕانیان بەسەردا هاتووەو بەگەرمی مامەڵەیان لەگەڵ کردون کە ڕێگە بەزیادبوونی ژمارەی کونەکان دەدات.

سامانێک لەجینەکان لەژێر پێماندایە:

یەکێک لەگرنگترین ئەو ڕاپۆرتانەی کە لەڕێکخراوەکانی سەر بەنەتەوە یەکگرتووەکانەوە دەرچووە، ئەو ڕاپۆرتەیە کە جەخت لەوە دەکات جۆرەها زیندەوەری شاراوە لەژێر پێماندایەو چاوەڕوانی یەکێک دەکات ئاشکرای بکات، بەتایبەتی لەو ناوچە نیشتەجێیانەی دەکەونە ناوچە ئیستوائییەکانەوە، ئەم زیندەوەرانە بەسەرچاوەیەکی نوێ و زەبەلاحی جینەکان دادەنرێن، لەو زیندەوەرانەش ئەمیبایەو زیندەوەرە سەرەتاییەکان و مێرووڵەی سپی و مێرووڵەی ئاسایی و کرمی زەوییە. ئەم بەرنامە ژینگەییەی سەر بەنەتەوە یەکگرتووەکان وەسفی ئەم شوێنانەی بەگەورەترین سەرچاوەی ژیان لەسەر هەسارەی زەوی کردووە کە تاکو ئێستا دەستی مرۆڤی پێنەگەیشتووە.

نەیزەکەکان هۆی دەرکەوتن و قڕبوونی دیناسورەکانن:

لەو دۆزینەوە سەرسوڕهێنەرانەی زاناکان وتوێژەرەوەکان لەساڵی 2002دا پێیگەیشتوون، تێکچوونێکی گەردوونییە کە لەپێش 65ملیۆن ساڵەوە ڕوویداوەو بۆتە هۆی لەقاندنی خولگەی هەسارەکانی مەریخ و زەوی و عەتارد کە لەوانەیە هۆکارێک بن بۆ قڕبوونی دیناسورەکان، ئەمەش بەپێی نمونە نوێیەکانی سیستمی کۆمەڵەی خۆرەوە کە زەوی سەر بەو کۆمەڵەیە. تیمێکی نێودەوڵەتی لەتوێژەرەوان پێیان وایە هەژمونی دیناسورەکان بەسەر هەموو زیندەوەرانی دیکەداو قڕبوونیان پەیوەندی بەپێکداکێشانی زەوی لەگەڵ نەیزەکەکان پلان کلدارەکانەوە هەیە.

تیمەکە نموونەیەک لەخۆڵیان دەستکەوتووە کە تەمەنی بۆ 200ملیۆن ساڵ دەگەڕێتەوەو بڕوا وایە کە لەفەزاوە بەهۆی کاریگەری بەبەردبووەکانی دیناسۆرەکان و بەبەردبووی دیکە.

کۆلۆنیایەکی مێرووڵە لەڕوباری ئیتاڵیاوە بۆ ئیسپانیا درێژدەبێتەوە:

لەدۆزینەوە سەرسوڕهێنەرەکانی ساڵی 2002 ئەوە بوو تیمێک لەزانا ئەوروپییەکان کۆلۆنیایەکی مێرووڵەیان بەدرێژایی هەزارەها میل لەڕوباری ئیتاڵیاوە بۆ باکوری خۆرئاوای ئیسپانیا، دۆزییەوە ڕاپۆرتەکە دەڵێت کە ئەم کۆلۆنیالە بلیۆنەها خێزانی لەمێرووڵەی ئەرجەنتینی تیایە کە لەملیۆنەها شارە مێرووڵەو کون وکەلەبەردا دەژین. ئەوەی بووە مایەی سەرسوڕمانی زاناکان ئەوەبوو ئەو شارە مێرووڵانە هاوکاری یەکتری دەکەن، هەرچەندە ئەوەی تاکو ئێستا کە زانراوە ئەوەیە کە مێرووڵەی شارە مێرووڵەی جیاواز هاوکاری یەکتری ناکەن و شەڕ لەگەڵ یەکتریدا دەکەن، بەڵام زاناکان هۆکاری ئەمەیان بۆ ئەوە گێڕایەوە کە هەموو خێزانی ئەو مێرووڵانە لەڕووی جینییەوە نزیکن لەیەکتری.

سێهەم: دیاردە سروشتییەکان:

لافاوەکانی ئاسیاو ئەوروپا.. کارەساتی ژینگەیی و مرۆڤایەتی:

هەردوو کیشوەری ئەورووپاو ئاسیا خراپترین شەپۆلی لافاوو وێرانکارییە زەمینییەکانیان بەخۆیانەوە بینی کە لەڕووی ژینگەیی و مرۆییشەوە بەکارەساتی گەورە دەژمێردرێن و بوونە هۆی لەناوچوونی سەدەها کەس.

لەچین دەیەها کەس بەهۆی وێرانکارییە زەمینییەکانەوە گیانیان لەدەستدا کە هۆکارەکەی ئەو لافاوە ڕاماڵێنەرانە بوون کە لەباشوری وڵاتەکە ڕویدا. هەروەها کیشوەری ئاسیا ڕووبەڕووی زنجیرەیەك لافاو بۆوە، کە بەدەوڵەتی هندو نیپاڵو بەنگلادیش دەستی پێکردو بووە مایەی لەناوچوونی زیاتر لە500کەس. لەئەوروپاش لافاو بووە هۆی لەناوبردنی دەیەها ئەڵمانیو سەرگەردان بوونی هەزارەها کە لەماڵەکانیان رایانکرد بوو چونکە ئاو چوو بووە ناو ماڵەکانیانەوە. هەروەها بەرزبوونەوەی بڕی ئاوی ڕوباری ئەلپ بۆ ئاستە پێوانەییەکان. لەمەجەریش سەدەها خۆبەخش بەپەلە کیسە لمو چەوییان بەلای هەردوو کەناری ڕوباری (دانوب)دا کردە بەربەست بۆ ڕێگەگرتن لەبەلێشاوهاتنی ئاوی ڕوبارەکە.

دابەزینی پلەی گەرمی لەجەمسەری باشور بووە هۆی دارمانی کۆمەڵێك لەچینە بەفرینە زەبەلاحەکان لەدەریادا کە بەشێوەی شاخی سەهۆڵین پەرش بوونەوە، ئەمەش توێژەرەوەکانی دوچاری دڵەڕاوکێ کرد بەهۆی خێرایی دارمانی ئەو شاخە سەهۆڵییانە. لەلایەکی دیکەوە زانا بەریتانییەکان ئاشکرایان کرد کە پلەی گەرمی زۆر بەتوندی لەهەندێك لەبەشەکانی کیشوەری جەمسەری باشوری بەستوو (کە بەئەنتارتیکا ناسراون) لەماوەی ساڵانی 1986-2000دا دابەزیوە، ئەم دیاردەیە لەگەڵ هەموو تیۆرو ئاگادارکردنەوەکانی دیکەدا دژ دەوەستێتەوە کە سەبارەت بەئەگەری توانەوەی کیشوەری بەستوو لەئەنجامی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بەهۆی دیاردەی پەنگخواردنی گەرمییەوە، لەئارادابوون.

گێژەڵوکەو گەردەلول لەئەمریکاو روسیاو مەکسیك:

ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ڕووبەڕووی زنجیرەیەك لەگەردەلولی وێرانکەر بۆوە کە بووە هۆی لەناوچوونو برینداربوونی دەیەها کەسو وێرانبوونی ژمارەیەکی زۆر ماڵو شوێنی بازرگانی. لەڕوسیا نزیکەی 100ی کەس لەبوومەلەرزەیەکی زەمینیدا گیانیان لەدەستدا. پسپۆڕانی ڕەوگەزانی ئاووهەواو بەرپرسانی بەرگری شارستانی لەمەکسیك ڕایانگەیاند گێژەڵوکە (ئایزیدور) کە ڕووبەڕووی وڵاتەکەیان بۆوە. بووە مایەی وێرانکردنی ماڵو کێڵگە کشتوکاڵییەکان لەکاتێکدا بەهەزارەها کەسیش لەخۆرئاوای کوبا لەکاتی هەڵکردنیدا ماڵو حاڵی خۆیان جێهێشتو رایانکرد.

هەروەها لەکاتی تێپەڕبوونیدا بەناو هەرێمی (بینار دیل ریو) تایبەت بەچاندنی توتن، بووە هۆی بارینی بارانێکی بەخوڕ، بەڵام ڕاپۆرتەکان ئاماژەیان بەهیچ زیانێکی گیانی نەدا.

مەترسی بەبیابانی بوون (تصحر) هەڕەشە لەئەوروپا دەکات:

وەزیرەکانی ژینگە لەیەکێتی ئەوروپا لەسەر دانانی سیاسەتێکی هاوبەش بۆ پاراستنی خاك کە کیشوەری ئەوروپا لەمەترسی بوونە بیابان، کە هەڕەشە لەو زەوییانە دەکات، ڕێکەوتن. لەو هۆکارانەش کە لەزیادبوونی ئەو مەترسییانەی کە ڕووبەڕووی خاکی ئەو ناوچانە بوونەوە، یارمەتی دەربوون، پیشەسازیو کانزاسازیو کشتوکاڵە. لەو هەڕەشانەی ڕووبەڕووی ئەو زەوییانە دەبێتەوە داڕووتانو لەدەستدانی مادە ئەندامییەکانو پیسبوونو لەدەستدانی فرەجۆری بایۆلۆژیو خوێنی خاکەکەیە، هەروەها ئەم هەڕەشانە گیرانی فشەڵیو کونەکانی خاکەکەش دەگرێتەوە کە بەهۆی داپۆشینی بەماڵو شۆستەی شەقامەکان لەسەرییەوە ڕویداوە، ئەمەش توانای هەڵمژینی ئاوی بارانو سود وەرگرتن لێی کەمدەکاتەوە، بەکارهێنانی ئامێرە قورسەکان لەسەر خاكو لەوەڕاندنی وێرانکەر لەو ناوچانەدا کاردەکاتە سەر پەستانی خاکەکەش.

ڕاکردن لەکۆنگۆو ئەسیوبیاوە:

لەکۆنگۆ نیو ملیۆن کەس لەماڵەکانیان لەشاری جوماو ناوچەکانی دەوروپشتی بەرەو جیسنیای رواندیی هاوسێ رایانکرد لەترسی پشکۆی گڕکانەکان کە لەشاخی نییراجونجو تەقییەوە. لەلایەکی دیکەوە وشکانی نیو ملیۆن ئەسیوبی لەناوچەی عەفار ناچارکرد لەماڵەکانیان ڕابکەن بۆ گەران بەشوێن ئاووخۆراکدا. کەمی بارانیش بەدرێژایی دوو ساڵی تەواو بووە هۆی وشکبونیبیرو ڕوبارەکانو لەناوچونی مەڕوماڵات.

Internet

نەهەنگ و ململانێی مانەوە

سۆز مەحمود

بەدرێژایی سەردەمەکان نەهەنگ بابەتێکی لەدڵاشیرینی چیرۆکە ڕاستەقینەکان و تێکەڵاو بەئەفسانەکان بووەو هەندێك جار گەورەیی ئەم زیندەوەرە کە بە گەورەترین زیندەوەری دەریایی دادەنرێت، هۆکارێك بووە بۆ ئەوەی زیاتر جێگای سەرنج بێت و ببێتە بابەتی چیرۆك و سەرگوزشتەکان. سەرەڕای گەورەییەکەی کارێکی ئەستەمە شوێنەکەی دیاری بکرێت چونکە زۆر لەسەرخۆ لەئاودا دەجولێت، بەڵام کاتێك شوێنەکەی دیاری دەکرێت کە دێتە سەر ڕووی ئاوەکە بۆ هەناسەدان و بڕێك ئاووهەوا لە شێوەی فوارەدا دەردەکات. گریکییەکان ناوی (کیتوس واتا وەحشی دەریا) یان لێنابوو، کە درێژی هەندێك جۆریان دەگاتە دەیەها مەترو کێشیان دەگاتە دەیەها تەن بەشێوەیەك مرۆڤ لەکاتی بینینیدا وا دەزانێت ژێردەریاییەکە بەناو ئاوەکەدا دەڕوات!! تاکو ئەم ڕۆژگارەی ئێستامان زاناکان ڕووبەڕووی مەتەڵێکی سەرسوڕهێنەر بوونەتەوە سەبارەت بەو بنەچانەی کە ئەم زیندەوەرە زەبەلاحەی لێکەوتۆتەوە، چەندەها لێکۆڵینەوە دەربارەی جۆرەکانی نەهەنگ، لەپێناوی گەیشتن بەبیرۆکەیەکی ڕوون و ئاشکرا سەبارەت بەم بنەچانە بەئەنجامگەیەنراوە، شارەزایانی پۆلێنکردنی ئاژەڵ دەڵێن کە زیاتر لە80جۆری زیندوو لەشیردەرەکان لەسەر جۆری نەهەنگەکان پۆلێن دەکرێن.

نەهەنگ دەکرێت بەدوو کۆمەڵەوە، کۆمەڵەی یەکەم: نەهەنگی (بالین)ە، دانیان نییەو 10خێزانی جیاواز لەخۆدەگرن، بەڵام کۆمەڵەی دووەم لەنەهەنگ ئەوانەن کە دانیان هەیەو 66خێزان لەخۆدەگرن وەك نەهەنگی بکوژو دۆلفین، هەنگی شین گەورەترین نەهەنگی کۆمەڵەی (بالین) درێژییەکەی لە30مەتر زیاترەو کێشەکەی نزیکەی 130 تەن دەبێت بە جۆرێك لەپێوانە تایبەتییەکانی هەر دیناسۆرێك گەورەترەو کەلەکەی لەهیچ ژورێکی ئاسایی نایگرێت، لەبەرامبەریشدا نەهەنگی بچوکیش هەیە کە کەلەکەی لەناو لەپی دەستدا جێگەی دەبێتەوەو بەئاژەڵە گۆشتخۆرەکان دادەنرێت و لەسەر قاچ دەڕوات و سمی هەیە، لەپێش 50ملیۆن ساڵەوە دوچاری قڕبوون هاتوون!! ئەم زانیارییانەو کۆمەڵێك زانیاری دیکەش لە زیادبوونی ئەو ئاڵۆزی و نائاشکراییەی مێژووی پەرەسەندنی نەهەنگی داپۆشیوە، یارمەتیدەربوون، یەکێك لە زاناکان لەزانکۆی مێچیگان ئاشکرای کردووە کە نەهەنگ لەسەرەتادا قاچ و فەرووی هەبووەو گۆشتیان خواردووە، ئەم زانایە بە بەردبووی ئەم ئاژەڵەی دۆزیوەتەوە کە تەمەنی 53ساڵ و نیو بووەو ناوی (هیمالاستیکس)ە، ئەم ئاژەڵە لەئاوی سوێردا لەدەریای کۆندا ژیاوەو لەکاتی شیکردنەوەی ئێسکەکەیدا دەرکەوتووە کە

لەگەڵ ئێسکی نەهەنگدا هاوجێیە. ئەم بیرۆکەیە لەگەڵ بیرۆکەی تەقلیدیدا سەبارەت بە نەهەنگ دژ دەوەستێتەوە کە کورتەکەی دەڵێت کاتێك نەهەنگ بۆ ژیان چۆتە ناو ئاو لەئاوی سازگاری ڕووبارەکاندا بەشوێن ماسیدا گەڕاوە، بەڵام ئەم مامۆستا پسپۆڕە لەژیانی کۆندا دەڵێت:.

ئەو بە بەردبووانەی دۆزراونەتەوە ئاماژە دەدەن بەوەی نەهەنگ لەئاژەڵی (هیمالاستیکس)ی گۆشتخۆرو فەرووداروەوە گۆڕاوەو بەتێپەڕبوونی کات گونجاوەو چوار قاچەکەی بۆ پەڕەکە گۆڕاوەو فەروەکەشی نەماوە تاکو بەئاسانی بەلەشە سفتەکەیەوە مەلە بکاتو لەجیاتی ئاژەڵی کێوی لەسەر ماسی دەژی.

ژیانی ژێر ئاو:

زیاتر لە40ملیۆن ساڵ لەمەوبەرەوە نەهەنگ لەدەریادا دەژیو بەجۆرێك لەماسی دانراون کە پەلەکانی دواوەیان نەماوە، نەهەنگ لەناو ئاودا لەشی بەیارمەتی کلکە ئەستونییەکەیەوە دەجوڵێنێت کە بۆ سەرەوەو خوارەوە دەیجوڵێنێتو نەهەنگ دەتوانێت لەقوڵایی مەلە بکاتو بۆ ماوەی دورو درێژ لەخوارەوە بمێنێتەوە.

نەهەنگ پێستێکی نەرمو بێ مووی هەیە لەژێر ئەم پێستەوە چینێکی ئەستوری لەچەوری هەیە کە یارمەتی دەدات پارێزگاری لەگەرمای لەشی بکات.

نەهەنگ چۆن هەناسە دەدات؟

هەرچەندە نەهەنگ دەتوانێت هەناسە بدات، بەڵام ناتوانێت لەسەر وشکانی بژی، هەر کاتێك نەهەنگێك بەڕێکەوت بکەوێتە سەر لایەکی خۆی لەدوای ماوەیەکی کەم دەمرێت چونکە قورسایی لەشی خۆی ئەندامەکانی ناوەوەی تێك دەدات، نەهەنگ وەك شیردەرەکانی کە لەسەر زەوی دەژین دوو سی هەیە، لەبەرئەوە دێتە سەر ڕووی ئاوەکە تاکو لە ڕێگەی کونە لوتەکانییەوە کە لەبەشی سەرەوەی سەریدایە هەناسە بدات، بەم شێوەیە نەهەنگ لەڕێگەی ئەم کونانەوە هەوا بەئاو دەگۆڕێتەوەو لەشێوەی فوارەیەکی گەورەدا. دەتوانرێت خێزانی نەهەنگ لەڕێگەی ئەم کۆنانەوە هەوا بە ئاو دەگۆڕێتەوە و لە شێوەی فوارەیەکی گەورەدا دەتوانرێت خێزانی نەهەنگ لە ڕێگەی تێبینیکردنی قەبارەو شێوەی ئەو فوارانەوە دیاری بکرێت.

نەهەنگ چی دەخوات؟

نەهەنگەکانی کۆمەڵەی (بالین) ماسی بچوكو هەش پەل (اخگبوگ)و زیندەوەرە دەریاییە وردەکان لەگیانەوەرانو ڕووەك دەخۆن. خواردنەوەی بەبێ جویین قوت دەدات، چونکە گەدەی بەشێکی ماسولکەیی تێدایە خواردنەکە ورد دەکات، بەڵام ئەو نەهەنگانەی کە دانیان هەیە ئەوا لەسەر کۆمەڵێکی زۆر لەماسیو هەشت پەل دەژین.

گۆڕانییەکانی نەهەنگ:

زۆربەی نەهەنگەکان زیندەوەری کۆمەڵایەتین، هەندێکیان لەشێوەی کۆمەڵدا گەشت دەکەن. لەڕێگەی ئەو گۆڕانیانەوە کە وەك دەنگی فیکە دێتە بەرگوێ لەگەڵ یەکدا قسە دەکەنو ڕێدەکەون. لە ڕاستیدا گۆڕانییەکانی نەهەنگ زۆر خۆشە تەنانەت لەلای مرۆڤیش. هەندێك دەنگی نەهەنگ زۆر بەرزە یان زۆر نزمە بەجۆرێك مرۆڤ ناتوانێت گوێ بیستی بێت، بەڵام ئەم دەنگانە بۆماوەی دووردرێژ لەئاودا دەگوازرێنەوەو لەدورەوە دەنگیان دەبیسترێت.

پەروەردەکردنی بێچووەکانیان:

ماوەی دووگیانی نەهەنگی بالین، (11) مانگە، بەڵام ماوەی دووگیانی لە نەهەنگی دانداردا لەم ماوەیە درێژتر دەبێت، لەهەر جارێکی دووگیانیدا تەنها یەك نەهەنگ لەدایك دەبێت. ناوچەی کلك یەکەم بەشە کە لە نەهەنگێکی تەواو گەشەکردوی لەدایکبوودا دەردەکەوێت. زۆربەی نەهەنگەکان بێچووەکانیان بۆ ماوەی 6 تاکو 7 مانگ شیریان دەدەنێ.

زاناکان تەمەنی نەهەنگ چۆن دیاری دەکەن؟

زاناکان ئەمەیان بەهۆی ئەو نیشانانەوە دیاریکرد کە لەکاتی پشکنینی ئێسکە بڕبڕەکانی نەهەنگەکەوە تێبینی کرا کە ئەڵقەی گەشەی لەسەرەو هەر ئەڵقەیەك بەرامبەرساڵێکی تەمەنە هەروەها لەگوێکانیشدا ئەڵقەکانی گەشە هەیەو دەتوانرێت بۆ هەمان مەبەست بەکاربهێنرێت.

سیفەتە بۆماوەییەکانی نەهەنگ:

لەیابان ژمارەیەك توێژەرەوە لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە پشتیان بەسیفەتە بۆماوەییەکان بەستبوو بە بەکارهێنانی ترشی ناوکی ڕایبی نەهەنگو ئەسپی دەریا، بۆیاندەرکەوت پەیوەندییەك لەنێوانیاندا هەیەو توێژەرەوەکان گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە بنەچەی هاوبەش لەنێوان توخمە جیاوازەکاندا هەیە، هەرچەندە لەسیفەتە جەستەییو مورفۆلۆژییەکانیشدا زۆر جیاواز بن، بە بەراوردکردنی ترشی ناوکی ڕایبی نەهەنگ لەگەڵ ئەو ئاژەڵانەی سمیان هەیە، دەرکەوت کە نەهەنگو دۆلفینو بەرازی دەریا نزیکترن لەمانگاو حوشترو بەراز وەك لە ئەسپو فیلو گوێرەکەی دەریا. ئەوەی ئێستا بۆ نەهەنگ جێگای بایەخە گەڕانە بەدوای ئایندەیەکی ئاسودەدا بۆی تاکو لە دەستی مرۆڤ پارێزراوبێت، لەجیاتی ئەوەی هەوڵی گەیشتن بە بنەچەکانی بەدرێژایی مێژوو بدرێت. ئاشکراکردنی ڕەچەڵەکی نەهەنگ چ سودێکی دەبەخشێت لەکاتێکدا کە قڕبوون هەڕەشەیان لێبکات؟ نەهەنگەکان ئێستا

کە بەهۆی ئەو هەڕەشە راستەوخۆیەوە کە بەهۆی ڕاوکردنیانەوەیە دوچاری قڕبوون بوونەتەوە. هەروەها ژیانی لەئۆقیانوسەکاندا کۆچکردنە وەرزییەکەی بۆتە هۆی ئەوەی ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لەسەری کارێکی ئەستەم بێت. هەر لەو پێناوەدا مانگێکی دەستکرد بۆ فەزا هەڵدراوە ئەرکەکەی شوێنکەوتن و هەڵگرتنەوەی ڕێڕەوی کۆچی ئەو نەهەنگانەیە کە هەڕەشەی قڕبوونیان لەسەرەو بانگەشەکەرانی پاراستنی سەرچاوە سروشتییەکان بەئومێدن ئەم کارە لە ڕزگارکردنی ئەو نەهەنگانەی ڕاودەکرێن یارمەتیدەر بێت کە لەسەدەی هەژدەم و نۆزدەمدا بەهۆی ڕاوکردنەوە خەریک بوو بەتەواوەتی دوچاری قڕبوون ببنەوە. لەم پرۆژەیەدا ئامێری ناردن لەسەر هەندێك لەو نەهەنگانە دانراوەو ئەم ئامێرانە هەرچەند کاتژمێرێك نامە بۆ مانگە دەستکردەکە دەنێرێتەوەو زانیاری تێدایە سەبارەت بەشوێنی نەهەنگەکەو ئایا لەژێر ئاوەکەدایە یان سەر ئاوەکەو چاودێری جوڵەی نەهەنگەکان دەکات لەدوای ئەوەی کەنارەکان جێدەهێڵن بۆ زانینی هۆکاری و ونبونی هەندێکیان و نەگەڕانەوەیان لەوەرزی داهاتوودا.

هەوڵدان بۆ پاراستنی نەهەنگ

لەچوارچێوەی هەوڵ و کۆششی ئەو کەسانەی ئارەزوو دەکەن چاکسازی لەدەست تێوەردانی سروشت لەلایەن هەندێك کەسی دیکەوە، بکەن بەرپرسانی باخچەی سی‌ورلد لەشاری سان دییگۆی ئەمریکی ڕایانگەیاند، باخچەکە لەدایك بوونی یەکەم نەهەنگی درەندەی بەڕێگەی پەڕینی دەستکردەوە بەخۆوە بینی و قسەکەرێك بەناوی باخچەی ناوبراوەوە وتی:.

نەهەنگە دایکەکە تەمەنی 25 ساڵەو بەچکەیەکی تەواو گەشەکردوو تەندروست ئاسایی لەدوای 17مانگ لەدووگیانی و ژانێکی چوارکاتژمێری لەمەڵەوانگەی نمایشکردنی نەهەنگەکان، بوو. هەر لەدوای لەدایك بوونی بەچەند خولەکێك نەهنگە پێچووەکە هاتە سەر ڕووی ئاوەکە تاکو یەکەم هەناسەکانی بدات. شێوازی پەڕینی دەستکرد کە ئەم لەدایك بوونەی لێکەوتەوە دەرئەنجامی زنجیرەیەك توێژینەوەی دوورودرێژ بوو کە 12ساڵی خایاند.

لە بەسەرهاتە خۆشەکانی جیهانی نەهەنگ، ئەو جەنگە ڕاستەقینەیە بوو کە نەهەنگێك بەناوی (کیکۆ)وە گێڕای، ئەم نەهەنگە کە لەئازادی و ناوبانگ ناوی دەرکردبوو، جەنگ لەگەڵ ڕۆژگاردا دەکات تاکو لەگەڵ ژیانی کراوەی ئۆقیانوسدا ڕابێت. زانایانی بایۆلۆژی هەوڵدەدەن پشت بەستنی ئەم نەهەنگە شەرمنە بەمرۆڤ کەم بکەنەوە، نەهەنگەکە تەمەنی 23 ساڵەو زاناکان دەیانەوێت فێری ڕاوکردن و مامەڵەکردنی لەگەڵ نەهەنگە گەورەکانی دیکەدا بکەن، ئەمەش لە کەنداوی ئایسلاندی تاوێری. ئەم نەهەنگە چەند گەشتێك دەکات تاکو بە کۆتایی پۆری نەهەنگە گەورەکان دەگاتەوە، بەڵام لەدوای 21ساڵ ژیانی دیلێتی، نەهەنگە ئەو شارەزاییە کۆمەڵایەتییانەی لەبیرچۆتەوە کە بەهۆیەوە کۆمەڵگەکەی خۆی وەری بگرن، هەموو جارێك لەدوای ئەو زنجیرە گەشتەی کە دەیکات بۆ لای پاپۆڕی پاسەوانەکەی دەگەڕێتەوە، لەدوای ئەوەی نەهەنگەکانی هاوجۆری خۆی دەری دەکەن!! بەڕێوەبەری کارە مەیدانییەکانی گروپێکی خێرخوازی کە دەیانەوێت کیکۆ ئازاد بکرێت وتی:.

کیکۆی نەهەنگ وەك مرۆڤێکی شەرمن وایە لەناو ژورێکی پڕ لەخەڵکی نامۆ پێی، خۆزگە بمانزانیایە چی لەمێشکیدایە، هەموو جارێك لەدوای ئەوەی لە نەهەنگەکانی دیکە نزیك دەبێتەوەو پەیوەندییان پێوە دەکات، یەکسەر دەگەڕێتەوە، بەڵام بۆچی؟ چی لەنێوانیاندا ڕوودەدات؟ کەس ناتوانێت ئەمە بزانێت؟ ئەم کۆمەڵە ڕاهێنانی پێویستیان بەکیکۆ کردبوو بۆئەوەی ئامادەباشی بۆ ئازادبونەکەی وەربگرێت و پەیوەندی بەنەهەنگەکانی باکوری ئەتڵەسییەوە بکات، کە بەشێوەی پۆڕێکی دوابەدوای ڕێڕەوی کۆچی ماسی (ڕەنگە) کە لەسەری دەژین، دەڕۆن. هەرچەندە تەندروستی کیکۆ ڕێگەی پێدەدات لەدەریای کراوەدا بژی، بەڵام ئازادبونەکەی بە پەیوەندیکردنی بە یەکێك لەو پۆڕە کۆچکردووانەوە بەندە، لەبەرئەوە پێویستە پشت بەخۆی ببەستێت لەبەستنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا لەگەڵ نەهەنگە ئازادەکانی دیکەدا. بەڵام لەوە دەچێت ئەگەر کیکۆ فێری نواندن ببێت بوارێکی نوێ لەبەردەم نەهەنگەکانی دیکەدا واڵا بکات، ئەویش فێربوونی هونەری گۆرانییە، بەڵام بەبێ شانۆو تیپی مۆزیکی. یەکێك لەتەکنیکە نوێیەکان ئاشکرای کردووە کە نەهەنگی دەریایی هەیە سەرقاڵی جیهانە دەنگییەکەی خۆیەتی لەژێر ئاودا.

هەندێك جۆری نەهەنگ هەیە ئاهەنگی شەوانەی گۆرانی وەرزی دەگێڕن کە باوەڕ وایە پەیوەندی بەوەرزی زاوزێوە هەیە، یان بە دەستەواژەیەکی دیکە گۆرانی هۆکارێکی نزیکبوونەوەی مێیە یان نامەی نێرێکە بۆ هاوڕەگەزێکی خۆی تاکو لەپەیژەی هەرەمی دەسەڵاتدا لەناو پۆڕەکەدا شوێنێك بۆ خۆی داگیر بکات، لەهەندێك ناوچەی جیهاندا لێکۆڵینەوە لەسەر گۆرانییەکانی نەهەنگ کراوە بۆ دیاریکردنی سیفەت و روخسارەکانی هەر کۆمەڵێك، بەڵام لێکۆڵینەوەکان ئاماژەیان داوە کە نەهەنگەکان دەتوانن فێری گۆرانی کۆمەڵەکانی دیکەی غەیری کۆمەڵەکەی خۆیان بن.

کەواتە نەهەنگ خۆیان بەبێ دەستێوەردانی مرۆڤ جیهانێکن و ئەم جیهانەیان بێزیان نەبووە لەدەست تێوەردانی مرۆڤ کە بەردەوام هەوڵ دەدەن بۆ گەیشتن بەدۆزینەوەی نوێ و ئاشکراکردنی ئەو ئاڵۆزی و نادیارەی پەیوەندی بەبنەچەکانیانەوە هەیە، هەروەها هەوڵدان بۆ پڕکردنەوەی هەندێك لەلقەکانیان، لەلایەکی دیکەوە دەبنە هۆی لەناوبردنیان و ناردنیان بۆ جیهانی قڕبووەکانی دیکە لەزیندەوەران.

Internet

لە ئاكامی بە یەكداكێشانی تەنە گەردوونییەكان بەزەویدا ئایا شارستانییەتی مرۆڤایەتی هەڕەشەی لەناوچوونی لێدەكرێت؟

لوقمان غەفور حەمە
پسپۆڕی فیزیك

زانایانی فەزاو گەردوون چارەنوسێكی پڕ نەهامەتی و وێنەیەكی ڕەشی زەوی دەبینن كاتێك تەنێكی هاتوو لە فەزاوە خۆی پیادا دەكێشێت.. ئەو ئاگرە كاولكەرە دەبێتە هۆی سوتاندنی ژیانی ڕووەكی لە سەرتاسەی هەسارەی زەویدا، تاریكایی باڵی بەسەردا دەكێشێت و دەبێتە شەوێكی درێژی نەبڕاوەو تەرزەیەكی هەمیشەیی دا دەبارێت كە هەموو شتێك تەنانەت ئاوی ناو دەریاكانیش دەیبەستێت، بارانی بە خوڕوچڕ لە ترشە كاوییەكان دەبارێت و هەوڵی (هول) لەگەڵ دێتە خوارەوە كە وشك و تەڕ پێكەوە دەسوتێنێت ئەمە تەنها كارەساتێك نییە بەڵكە زنجیرەیەكە لە فۆبیا!! لەگەڵ ئەم هەموو ترس و تۆقینەدا كۆمەڵێك لە زانایانی فەزا پێیان وایە ئەستەمە ئەم كارەساتانە بەهۆی بەیەكدا كیشانی تەنێكی فەزایی بەهەسارەی زەویدا ڕوبدات.. با پێكەوە بزانین ئایا شارستانیەتی مرۆڤایەتی هەڕەشەی كۆمەڵكوژی و فەنابونی لێدەكرێت؟!.

ئەمڕۆ كە بایەخی جیهان بە بابەتی ڕودانی (شەهب و نەیزەكەكان) لە زیاد بوندایە .. چونكە تەنها تەنی فەزایی مادین كە لە دەرەوەی زەوییەوە بۆمان دێت، لەوانەیە بیرۆكەیەكیشمان سەبارەت بە پێكهاتەی مادی تەنە فەزاییەكانی دیكەش پێببەخشێت و بەمەش یارمەتیدەر دەبێت لە خوێندنەوەمان بۆ پێكهاتەی گەردوون. ئەمانە لە سەردەمی نوێدا، لە كۆنیشدا مرۆڤ بایەخی بەم دیاردەیە داوە چونكە دیمەنی نەیزەكە كەوتووەكان لە ئاسمانەوە بەرەو زەوی بەو خێراییە بێ شومارە لە وێنەی تۆپێكی گڕكرتوودا كە تیشكی لێوە دەردەچێت لەگەڵ بیستنی دەنگی وەك هەورە بروسكە، دیمەنێكە مایەی ترس و سەر سوڕمانە، هەڵوێستی خەڵك بەرامبەر جیاواز بووە، هەندێكیان پەرستوویانە، هەندێكی دیكەیان بە بەردی پیرۆزیان داناوە، كۆمەڵێكی دیكە وەك نیشانەیەك بۆ توڕەبونی خواوەند دەیانبینی، لە كاتێكدا كەسانێك هەبوون بە موعجیزەیان دەزانی!! هەر لە

کۆنەوە مرۆڤ ئەم نەیزەکانەی بە بەردی ئاسمانی پیرۆز لە قەڵەمداوە، گرنگترین نمونەش لەسەری ئەو بەردە بەناو بانگەیە کە پەیکەری (ریانا)ی لەسەر کراوە لە سەردەمی رۆماندا، کەیەکێك بووە لە خواوەندەکانیان، بەم شێوەیە رێزیان لە پەرستتراوەکەیان دەنا بە دانانی لەسەر ئەم بەردە ئاسمانیانە. لە ئەلیازەی (هۆمیرۆس) یشدا باسی پارچەیەك ئاسنی پیرۆز کراوە کە لە ئاسمانەوە کەوتۆتە خوارەوە، ئەم پارچەیە وەك قوربانییەك لە ئاهەنگی تەرمی (باتروکلاس)دا پێشکەشکراوە کە شەهید بووە. لە یابان نەیزەکێك لە سەدەی هەژدەهەمدا کەوتە خوارەوەو لەلای خەڵك مژدە بەخشێکی خێر یان چاکە بوو، بە بەردێکی پیرۆزیان داناوە بە چاوی گەورەیی و پیرۆزییەوە تەماشایان دەکرد. مرۆڤی کۆن لەم لێکدانەوەیەدا لێیناگیرێت.. بەڵام لە سەردەمی نوێدا هەر کەبارستاییەکی بەردینی یان کانزایی دەکەوێتە خوارەوە زانایان یەکسەر دەستدەکەن بە پشکنین تاقیکردنەوەو ئەنجامگەیاندنی توێژینەوە لە سەری، چونکە لەوانەیە هەندێك لەو زانیارییانەی تیادا بێت کە یارمەتییان دەدات لەئاشکراکردنی یەکێك لە مەتەڵەکانی ئاسمان!! بەڵام (کلکدارەکان) کە یەکێکە لە دیاردە گەردونییەکانی بەدەگمەن ڕودەدەن بەڵام مرۆڤ لە کۆندا بە نوقڵانەیەکی خراپ بۆ سەر دانیشتوانی زەوییان دادەنا و بەنامەی شەیتانی کە بانگەشەی کفر و خراپە کاری خراپ بڵاودەکاتەوە، هەر کاتێك کلکدارێك لە ئاسۆی ئاسمان دەربکەوتایە خەڵك ڕاسەوخۆ پەنایان دەبردە بەر گەردووناسەکان هەچەندە کەمبوون و بۆ لای کتێب گرەکان دەڕۆیشتن کە ژمارەیان زۆر بوو، بۆئەوەی لێکدانەوەو دڵنەواییی و زانیارییان دەربارەی ئەو هەواڵە پێ ڕابگەیەنن، ناو لێنانی کلکدارەکان بۆ گرێکییە کۆنەکان دەگەڕێتەوە کە پێیان دەوت (Kometes) ماناکەشی ئەستێرەی موو درێژبوو، ئەمەش وەسفێکی گشتی بوو بۆ ئەوەی کە بەچاو دەبینرا کاتێك کە لە ئاسماندا دەدرەوشایەوە.

شوهب .. نەیزەك .. کلکدارەکان

بەڵام شوهب و نەیزەك و کلکدارەکان چین؟ زانایانی فەزاو گەردوون دەڵێن کاتێك لە شەوێکی سامالدا دابنیشی و تەماشای ئاسمان بکەی تەنێکی زۆر درەوشاوە بەهێڵێکی ئاشکرا لە نێو ئەستێرە جیاوازەکاندا دەبینیت پاشان بەخێرایی وندەبێت، ئەمە هەموو شەوێك و لە هەموو کاتێك و لە هەموو شوێنێکی سەر ڕووی زەویدا دەبینرێت.. ئەو تەنەدرەوشاوەیە پێی دەڵێن شەهاب یان شوهب و لە جیهانی دەرەوە بۆماندێت و تەنی ئاسمانین بەهۆی ڕاکێشانی زەوییەوە بەرەو زەوی دێن بەڵام خێراییەکەی گەوریەو لێخشاندنێکی بەردەوامی لەگەڵ چینەکانی بەرگی هەواییدا هەیە ئەمەش پلەی گەرمییەکەی زۆر بەخێرایی بەرزدەکاتەوەو دەبێتە هۆی بون بە هەڵمینی ئەو مادانەی کە لێی پێکهاتوون و بەمەش ناکەونە سەر زەوی بەڵام نەیزەك ئەو مادانەی کە لێیپێکهاتوون هەمووی نابن بە هەڵم بەڵکو لە ڕێگەی هاتنی دا بەرەو زەوی هەندێکیان دەمێننەوە، کاتێك کە نەیزەکەکە قەبارەکەی گەورە دەبێت لە ئەنجامی لێکخشاندنیشدا لەگەڵ بەرگی هەوایی هەرچەندە زۆربەی توخمەکانی دەبن بە هەڵم بەڵام هەندێکیان دەمێننەوە و بە توندی بەر زەوی دەکەون و تەقینەوەو دەنگە دەنگو پارچە لێبوونەوەشی لەگەڵدا هاوکات دەبێت، پاشان کتوپڕ هەموو شتێك ئارام دەبێتەوە بەڵام شوێن پەنجەی خۆی لە شێوەی هەڵکەنراوێکی قوڵدا لە سەر زەوی بەجێدەهێڵێت کە بارستاییەکی کانزایی ڕەشی تیادا جێدەمێنێت، ئاشکرابووە کە لە ئاسن و نیکڵ پێکدێت کە ئەم دوو توخمە دوا توخمی بۆماوە لە دوای بون بە هەڵمینی توخمەکانی دیکە، ئەمەش نەیزەك بوو کە دەتوانێت بەرگەی ئەو هێزی لێکخشاندنە بگرێت، هیچ کەسێك بە درێژایی ژیانی ئەم بارەی بەرچاو نەکەوتووە چونکە بە دەگمەن ڕودەدات هەر بە دەیەها یان سەدەها ساڵ جارێك ڕودەدەن. هەرچی کلکدارەکانیشن تەنی ئاسمانی زۆر درەوشاوەن بەیناو بەین لە ئاسماندا دەردەکەون، پێشی دەڵێن ئەستێرەی کلکدار ئەمانە وەك تیمی گەڕۆکی پشکێنەرن کە دێن و دەچن لە نێو هەسارەکانی کۆمەڵەی خۆردا. کلکدارەکان لە نێوان خۆیاندا جیاوازییان هەیە هەندێکیان کلکەکانیان درێژەو سەریان گەورەیە، هەندێکی دیکەیان بە پێچەوانەوە، هەندێکی دیکەیان فرە سەرن، بەڵام لە ڕووی درەوشانەوەیان تاکو لە خۆر نزیکتر ببنەوە درەوشاوەتر دەبن، درەوشانەوەشیان بە دورکەوتنەوەیان لە خۆرەوە کەمدەبێتەوەو دەگەڕێنەوە بۆ ماڵە ساردەکانی خۆیان لە پشت هەسارەکانەوە لە دوای ئەوەی لەم هاتو چۆیەیدا ماوەی زیاتر لە مانگێکی ڕوناکی

دەبڕن. لێرەدا جێگای ئاماژەدانە باسی دەرکەوتنی یەکێك لەو کلکدارانە بکەین لە ساڵی 1910 پاشان دەرکەوتنەوەی لە دوای 76 ساڵ (ساڵی 1986) کە زانا (ئادموند هالی) دۆزییەوەو پاشان هەر بە ناوی ئەو زانایەوە ناونراو کلکداری هالی.

کارەساتی نەیزەکان

بێگومان زەوی بەشەوو ڕۆژ بەم بەردە کەوتووانە لە فەزاوە بەردە باران دەکرێت، بەڵام بەرگی هەوایی لە جیاتی ئێمە بەرەو ڕوی دەبێتەوەو ئەم بەردانە دەگاتە تۆز و خۆڵی پەرتبوو ئەویش لە ئەنجامی لێکشخاندنی لەگەڵ بەرگی هەوا و بەرزبونەوەی پلەی گەرمییەکەی. بەرگی هەوایی هەموو ڕۆژێك ملیۆنەها شوهب بەرەو ڕووی دێت، ماوە ماوەش هەندێك نەیزەك دەمێننەوە و ئەو نەیزەکانەش کە لە بەرگی هەواییدا وندەبن زۆر ئاساییە و ژمارەیان لە 25 ملیۆن نەیزەك لە ڕۆژێکدا تێدەپەڕێت و چاوی ئاسایی دەتوانرێت ڕەوگەکەی لە شەوە تاریکەکاندا بگیرێت واتا ببینرێت بە تایبەتی ئەگەر کێشەکانیان لە گرامێك زیاتر بوون چونکە ڕێڕەوێکی ڕوناکی لە کەمتر لە چرکەیەکدا لە نێو ئەستێرەکاندا دروستدەکەن، ڕۆژانە بەنێو (10–100)تەن لەم نەیزەکانە لەبەرگی هەواییدا وندەبن ئەمەش بەخشندەیەکی یەزدانی گەورەیە بۆ مرۆڤ، چونکە ئەگەر ئەو بەرگە هەواییە نەبوایە ئەم نەیزەکانە کاتێك کە دەکەوتنە سەر زەوی دەبوونە یەکەم وێرانکەری هەموو جۆرەکانی ژیان لە سەر زەوی.

گەورەترین بەردی نەیزەکی کە لەسەر ڕووی زەوی دۆزرابێتەوە لە باشوری ئەفەریقا بینراوە کێشەکەی نزیکەی 45 تەن بووە، گەورەترین بەردی نەیزەکیش لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا کێشەکەی 13 تەن بوو لە ناوچەی ئاروگۆن، لەو نەیزەکە گەورانەش کە لە ویلایەتی ئەریزۆنا لە ئەمەریکا کەوتوون ئەو چاڵەی کە جێیهێشتووە تیرەکەی 1000مەتر بووەو 200 مەتریش قوڵبووە ڕووبەرەکەشی نزیکەی 350 فەدان بووەو کێشەکەی بە زیاتر لە 20 هەزار تەن مەزەندەکراوە لە ئەنجامی شۆکی کەوتنی بە سەر زەویدا پلەی گەرمی چاڵەکە بەرزبۆتەوەو بۆتە هۆی توانەوەی هەندێك لە بەردەکانی و پەرتبوونی هەزارەها پارچە بە هەموو ئاراستەیەکدا و کەوتنیان لە دوری دەیەها کیلۆمەترەوە، هەروەها بۆتە هۆی بەرزبونەوەی قەراغی بۆ شاییەکە بە بەرزی 30–50 مەتر لە سەر ڕووی زەوییەوە، تەمەنی ئەم ڕوداوە بە 50 هەزار ساڵ مەزەندەکراوە. هەروەها بۆشاییەکی گەورەی بازنەیی دیکە هەیە دەکەوێتە تەنیشت کەنداوی (هدسۆن) لەکەنەدا، زۆربەی ئاکارەکانی بەهۆی داڕوتانەوە لە دەستچووە، بڕوا وایە ئەم بۆشاییە لە ئەنجامی کەوتنی نەیزەکەوە لە پێش ملیۆنەها ساڵ لەمەو بەرەوە دروستبووە.

لەو نەیزەکانەش کە بینراوە لە کاتی کەوتنیدا بەرەو زەوی ئەوەبوو لە مەجەر لە ساڵی 1866ڕویدا کە کێشەکەی تەنها چارەکە تەنێك بوو. هەروەها لەم دوایەدا لە چین گەورەترین نەیزەك لە مێژوو ئاشکرا کرا کە بارستاییەکەی ملیۆنێك تەن بوو درێژییەکەی 200مەتر بوو. هەروەها بە دەیەها بۆشایی دیکەش لە شوێنی جیاواز لە جیهاندا لە ڕێگەی مەسحی هەواییەوە بە فڕۆکەو مانگی دەستکرد ئاکارەکانیان دیاریکراوە. بە دەگمەن نەیزەکەکان بەر مرۆڤ و شارەکان بکەون، لەو ڕوداوە دەگمەنانەش لە سەردەمی نوێدا کەوتنی نەیزەکێك بوو بە سەر بنمیچیماڵێکدا لە ویلایەتی (ئالاپاما) و کەوتە ماڵەکەو ژنێك بە سوکی برینداربوو. ئەوەی نەیزەکەکان لاواز دەکەن و لە وێرانکارییەکەی هێواش دەکاتەوە ئەوەیە خێراییەکەی لە ئەنجامی لێکخشاندنییەوە لەگەڵ هەوادا لەکاتی هاتنیدا بەرەو زەوی کەمدەبێتەوە چونکە خێرایی نەیزەك هەندێکجار لە فەزادا نزیکەی70 کیلۆمەتر دەبێت لە تەنها چرکەیەکدا. کاتێکیش دەگەنە نزیك زەوی خێراییەکەیان تەنها چەند کیلۆمەترێکە لە چرکەیەکدا.

زۆربەی نەیزەکەکان لە مۆزەخانە جیۆلۆژی و سروشتیەکاندا پارێزراون، ژمارەیان نزیکەی 700 نەیزەك دەبێت، پەیمانگەی نەتەوەیی بۆ توێژینەوەی گەردوونی و جیوفیزیکی لە حەلەوان (ڕەوگەی حەلەوان) پارچەیەکی پاراستووە کە لە سیبریا لە یەکێتی سۆڤیەتی پێشوو لە سەرەتاکانی ئەم سەدەیە کەوتۆتە خوارەوە. زاناکان بایەخی زۆر بە نەیزەکەکان دەدەن چونکە نەیزەکەکان توخم و پێکهاتەی زۆریان تیادایە و لە دیدی ئەوان. نەیزەك ئاژانسێکی دەنگوباسی ئاسمانییە و لەوانەیە زانیاری سەبارەت بە مێژووی کۆمەڵەی خۆر و تەمەنەکەی و دروستبونەکە یان دەستبکەوێت. ئەمەش لەوانەیە ببێتە هۆی خوێندنەوەی زیاتری دروستبونی ئەم گەردونە بەربڵاوە، هەروەها کۆمەڵێکی دیکە لە زانایان بەشوێن ئاسەواری ژیاندا وێڵن کە

لەوانەیە لە نەیزەکەکاندا حەشار درابن هەندێکی دیکە لەو بڕوایەدان کە ئەم نەیزەکانە لەوانەیە پارچەی هەسارەیەکی تێکشکاوبن و پارچەکانی بەم شێوەیە بۆ هەسارەکەی ئێمە هاتبن و لەوانەشە هەواڵی یەقینیان سەبارەت بە هاتنی ئەو ژیانە هەبێت کە لە شوێنێکی دیکەی ئەم گەردوونەدا لە بناغەدا هەبووە.

شارستانییەتیمرۆڤایەتی هەڕەشەی لە ناوچونی لەسەرە!!

د.کارل ساجان یەکێکە لە بەناوبانگترین زانایانی بواری فەزاو گەردوون لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو خەڵاتی (بولیتزر) ی وەرگرتووەو لە هەموو زاناکانی دیکە ڕەشبینترە بەرامبەر بە چارەنووسی زەوی و زیاتر بۆچوونی بەهێزە سەبارەت بەیەکداکێشانی تەنێکی فەزایی بەزەویدا و ئەمەش کارەساتێکی مرۆیی بکوژی بە دوادا دێت. د. ساجان لەو بڕوایەدایە هەندێك دەیانەوێت بایەخی بەیەکداکێشانی هەسارۆکەکان یان تەنە ئاسمانییە گەڕۆکەکان لەگەڵ زەویدا لە ماوەی سەدەی بیست و یەکدا لاواز بکەن یان کەمیبکەنەوە، لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەم ئەگەرە ڕوودانی مەحاڵ نییە و لەوانەیە سەرجەم شارستانییەتی مرۆڤایەتی لە ماوەی چەند چرکەیەکدا لەناوبەرێت!!، ڕێژەی ئەم ئەگەرە لەم سەدەیەدا یەك لە هەزارە لە کاتێکدا ئەگەری مردنی مرۆڤێك بە کارەساتی فڕۆکە یەك لە میلۆنێکە یان دوو ملیۆنە، هەروەها ئاماژە دەدات بەم ڕێژەیە کە ئەگەری یەکەمیان مەحاڵ نییە چونکە ئەم ڕوداوە لە پێش 65 ملیۆن ساڵەوە ڕویداوە!! زاناکان لەو بڕوایەدان کە ئەم بەیەکدا کێشانە بەڕاستی ڕویداوەو بۆتە هۆی ئیبادەبوونی دیناسورەکان و ژمارەیەك لەو زیندەوەرانەی کە لە سەر زەوی ژیاون. هەروەها دەڵێن لە باری بەیەکداکێشانی زەوی بەیەکێك لە هەسارۆکە گەڕۆکەکان و شوهب و نەیزەکە گەورەکان، لەم بەیەکداکێشانەدا هەوری گەورە لە تۆزو خۆڵ توشی هەسارەی زەوی دەبێت و دەبێتە هۆی تاریکاییەکی زۆر پلەکانی گەرمی لە هەموو هەسارەکەدا بەدەیەها پلە بۆ ژێر سفر دادەبەزێت، هەموو ڕووەکی سەر زەوی لەناودەچن و زیاتر لە پێنج ملیۆن مرۆڤ هیچی دەستناکەوێت بیخوات!! هەروەها د.ساجان وتی: لەبەرئەوەی ژمارەیەك هەسارۆکەی گەڕۆك زۆر گەورەتر لە هەسارۆکە گەورەکان هەن، لەبەرئەوە بە یەکداکێشانە ئاساییەکان یان مامناوەندییەکان لەگەڵ هەسارەی زەویدا لە ڕێگەی پچوکەکانەوە دەبێت. بەڵام هەرچەندە چاوەڕوانی بۆ ئەگەری ڕودانی ئەم بەیەکداکێشانە درێژتربێت قەبارەی ئەو وێرانکارییە گەورەتر دەبێت. وەك ڕێژەیەکی مامناوەندی هەر چەند سەد ساڵێك جارێك تەنێك بەتیرەی 70 مەتر لەوانەیە خۆی بەزەویدا بکێشێت و ئەو وزەیەش کە لێوەی دەردەچێت لەگەڵ تەقینەوەی گەورەترین چەکی ئەتۆمی ئاسراودا هاوسەنگ دەبێت. هەروەها هەر 10 هەزار ساڵێك تەنێك بە تیرەی 200 مەتر لەگەڵ زەویدا توشی بەیەکداکێشان دەبێت و لەوانەشە ببێتە هۆی ڕودانی کاریگەری ئاووهەوایی هەرێمی مەترسیدار، هەروەها ئەگەر هەر ملیۆن ساڵێکیش ئەم بەیەکدا کێشانە ڕویدا لە ڕێگەی تەنێکەوە کە تیرەکەی زیاتر لە دوو کیلۆمەتر بێت ئەوا بەرامبەر بە ملیۆنێك مێگاتەنە لە مادەی TNT ئەم تەقینەوەیەش دەبێتە هۆی ڕودانی کارەساتێکی جیهانی و کوشتنی بەشێکی گەورەی لە ڕەگەزی مرۆڤ دەکوژێت ئەگەر پێشتر هیچ ئامادە باشییەکی بۆ نەکرابێت ملیۆنێك مێگا تەن لە مادەی TNT بەرامبەر سەد هێندەی ئەو تەقینەوەیەیە کە لە هەموو چەکی ئەتۆمی سەر هەسارەی زەوییەوە پەیدا دەبێت ئەگەر هەموویان پێکەوە لەیەك کاتدا بتەقێنرێنەوە، بۆئەوەی ئەمە کەمتر بێتەوە، شانبەشانی ئەوەی هەر سەد ملیۆن ساڵێك ڕودەدات، دەتوانین گرەوێك لەسەر شتێك بکەیت کە ئەو ڕوداوە دەنوێنێت کە لە ماوەی دیاریکراوی سەردەمی تەباشیری تاکو سەردەمی سێیانی واتا بەیەکداکێشانی یەکێك لەو تەنانەی کە تیرەکەی 100 کیلۆ مەتر دەبێ یان گەورەتر لە زەوی، وزەی وێرانکەری شاراوە لە هەسارەیەکی گەڕۆکی نزیك لە هەسارەی زەوییەوە وادەکات هەرشتێك دەستی مرۆڤی پێ بگات ببێتە قەزەمێکی زۆر بچکۆلە.

د. ساجان زیاتر زیادەڕۆیی لە ڕەشبینییەکەی دەکات و دەڵێت ئێمە لە ناو ناوەندێکی پڕ لە شوهب و کلکدارو هەسارۆکەی گەڕۆکدا دەژین کە درەنگ بێت یان زوو هەندێکیان بەرەو زەوی دێن و لەگەڵ زەویدا تووشی بەیەکدا کێشان دەبنەوە باشترین هۆکاریش بۆئەوەی ئەم مەترسییە دوربخەینەوە ئەوەیە لە فەزادابین و لە ئاشکراکردنی نهێنییەکانییەوە ستین و مرۆڤی ئالی لە جیاتی مرۆڤی

ئاسایی ئەم کارە بکات، لەبەرئەوە پێویستە پشتبەستنی ئاژانسی توێژینەوەکانی فەزاو فڕۆکەوانی (ناسا) زیاد بکات بۆئەوەی بەم کارە گرنگە هەڵبسن هەروەها بودجەکەی نابێت بە 5٪ی بودجەی وەزارەتی بەرگری (بنتاگۆن) بمێنێتەوە، هەروەها د.ساجان ئەسەفی خۆی دەردەبڕێت بەهۆی فەشەل هێنانی هەوڵی لیژنەی زانستەکان لە ئەنجومەنی نوابی ئەمەریکی بۆ دەرکردنی یاسایەك کە ئاژانسی (ناسا) ناچار بکات نەخشەیەکی گەردوونی بکێشن گشت شوهب و کلکدارە گەورەکان و هەسارۆکە گەڕۆکەکانی لەوانەیە لەگەڵ زەویدا بەتەواو بونی ساڵی 2005 دوچاری بەیەکداکێشان ببنەوە، لە خۆ بگرێت، هەروەها هەست بە ئەسەف دەکات چونکە چالاکی مرۆڤ لە فەزای دەرەوەدا هیچ پێشکەوتنێکی ئەو تۆی بەخۆوە نەبینیوە لە 25 ساڵ لە مەوبەرەوە کاتێك یەکەم مرۆڤ پێی خستە سەرمانگ چونکە ئاشکراکردنی جیهانی دەرەوە بۆ خۆشی و چێژ بینین نییە بەڵکو پێویستە لە پێناوی مانەوەمان لەسەر هەسارەی زەوی.

چاوەڕێی ساڵی 2028 بکەن

(د.ولیام بۆتك) ئوستاز لە زانکۆی کورنل لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا دەڵێت: نزیکەی زیاتر لە 900 هەسارە بە قەبارەی 1کم یان گەورەتر هەن و لە نزیك هەسارەی زەوییەوە دەسوڕێنەوە، هەروەها زۆر لەمانەش زیاتر هەن کە نەمانتوانیوە بە وردی ژمارەکانیان دیاریبکەین هەرچەندە ئەگەر ئەم هەسارۆکانە بە قەبارەی بارهەڵگرێکی گەورەش بن کاتێك بەشاری لەندەندا خۆیان دەکێشن بەتەواوەتی وێرانی دەکەن، چەند ساڵێك لەمەوبەر بەیەکداکێشانی نەیزەکە فەزائییەکان بەزەویەداو بەتایبەت بەویلایەتی (کسلا)ی سودانیدا بووە مایەی لێدوان و قسەو باس و پرسیاری زۆر سەبارەت بە کەوتنی تەنە ئاسمانییەکان بەزەویدا لە دوای بڕینی بەرگی هەوایی و ئاستی مەترسی ئەمە بۆ سەر مرۆڤ و ژیان لە سەر رووی زەوی، زاناکانی گەردوون جەختیان لەسەر ئەوەکرد کە ناتوانن پێشبینی کەوتنی نەیزەك لە ئاسمانەوە بکەن، بە پێویستیان زانی دەستبکرێت بە جێبەجێکردنی پرۆژەیەکی فەزائی بۆ ئامادەبوون لە بەردەم رووبەڕووبوونەوەی کارەساتەکانی سەدەکانی داهاتوو. هەر لە چوار ساڵ لەمەوبەرەوە زانا (مارسدن) لە ناوەندی سیمسونیان بۆ سروشتە گەردونیەکان ئاگادارییەکی نێودەوڵەتی سەبارەت بە ئەگەری بە یەکداکێشانی هەسارۆکەیەك بە ناوی (X.F.1997) بە زەویدا لە ساڵی 2028 دا، بڵاوکردەوە، ئەو هەسارۆکەیە 300 هەزار میل لێوەی دورەو زانایانی گەردوون تیرەکەی بە نزیکەی میلێك مەزەندە دەکەن، مارسدن داوای لە زانایانی گەردوون لە هەموو لایەکی جیهاندا کرد بەدوادا چوون بۆ ئەم مەسەلەیە بکەن و ئاگادارکردنەوەکەی لە سەر تۆڕی ئینتەرنێت بڵاوکردەوە. لە دوای 30 کاتژمێر لە پەخشکردنی ئەم ئاگادارکردنەوەیە بە ڕەسمی بڵاوکرایەوە کە ڕاستی هەسارۆکەیەك لە دوری 600 هەزار میل واتا دووئەوەندەو نیوی ماوەی نێوان زەوی و مانگ، ئەم تەنە بە یەکەم میوان بۆ سەر زەوی دادەنرێت بەم قەبارەیە. ئەم زانیارییانە خاتوو (یەنیور هیلین)ی زانا لە ساڵی 1990 دەستی کەوتبوو لە ڕێگەی وێنەیەکەوە کە بۆ ماوەی (8 ساڵ) گیراوە و لە کۆمپیوتەردا خەزن کراوە، هیلین لە دوای ئەوەی گوێ بیستی ئەو ئاگادارییەی (مارسدن) بوو بۆ ئەرشیفە تایبەتییەکەی خۆی گەڕایەوە و تەماشای وێنەی هەسارۆکەکەی کرد و بۆیدەرکەوت بە ڕاستی لە ساڵی 2028دا تەنها 600 هەزار میل لە زەوییەوە دور دەبێت ئەم هەسارۆکەیە لە ساڵی 1997 دا دۆزراوەتەوە.

زانا جاك هیلز توێژەرەوە لە مەیدانی لێکۆڵینەوەی هەسارۆکەکان لە تاقیگەکانی (لوس ئالاموس)ی نەتەوەیی دەڵێت: ئەم بارە ترسناك دەردەکەوێت، چونکە ئەو هەسارۆکەیە گەورەترین دانەیە لە جۆری خۆی کە بەم نزیکییە بە زەویدا تێپەڕدەبێت، بەیەکداکێشانی لەگەڵ زەویدا دەبێتە هۆی لەناوچوونی زۆربەی مرۆڤ، هەروەها وتی: هەسارەیەك بە قەبارەی (X.F.1997) بە خێرایی 16 هەزار میل لە کاتژمێرێکدا بەر زەوی دەکەوێت وبە وزەیەك کە دەگاتە 320 هەزار مێگا تەن لە دێنامیت واتا بەرامبەر تەقینەوەی دوو ملیۆن بۆمبی ئەتۆمی وەك ئەوەی لە هیرۆشیمای یابانی لە جەنگی جیهانیدا تەقییەوە، ئەو بەرکەوتنە شەپۆلێکی توندو بەهێز دروست دەکات بۆ هەزارەها پێ بەرز دەبێتەوە دەبێتە هۆی ڕودانی لافاوی بێ شومار بەدرێژایی هەزارەها میل لە کەنارەکاندا ئەو شارانەی دەکەونە سەری دەیانکات بە دەریاچەی قوڕین، بەڵام ئەگەر

کەوتە سەر زەوی ئەوا دەبێتە هۆی ڕودانی چاڵێك بە پانی 20 میل کە هەورێك لە خۆڵ و تەپ‌و تۆزی لێوە پەیدا دەبێت بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك یان چەند مانگێك بەری خۆر دەگرێت.

زانا (ستیفان ماران) لە کۆمەڵەی گەردوونی ئەمریکی لەگەڵ ئەم ڕایەدایە کە ئاماژە بە توانـای وێرانکـاری بـێ شـوماری هەسـارۆکەکە دەدات، بـەڵام جـەخت لـەوە دەکـات کـە لێکۆڵینـەوەکانی داهـاتوو یارمـەتی زاناکـان دەدات بـە وردی ڕێڕەوەکەی دیاریبکەن، بەم شێوەیە ئەو هەسارۆکەیە بوو بە یەکێك لەو هەسارۆکانەی کە هەڕەشـە لـە زەوی دەکـەن و ئـەو لیستە 108 هەسارۆکەی لە خۆ گرتووە بۆتە مایـەی مەترسـی بۆ سـەر زەوی بەڵام زاناکانی گـەردوون ئاماژە دەدەن بـەوەی تەنانـەت ئەگـەر یـەکتر بڕینێکیش لـە ڕێـڕەوی هەسـارۆکەیەك لەوانەیە لەگەڵ زەویـدا ڕوبدات پێشکەوتنە تـەکنۆلۆژیاکانی ئاینده لە توانایادا دەبێت دوریبخەینەوە بەتایبەتی ئەو ماوە زەمەنییـەی کـە زەوی لـە سـاتی بەیەکداکێشـان جیادەکاتـەوە 26 ساڵە نەك شەش ڕۆژ یان شەش هەفتە.

ئەستەمە بەیەکداکێشان لە نێوان زەوی و هەسارۆکەکاندا ڕوبدات

کۆمـەڵێکی دیکـە لـە زانایـان لـەو بـاوەڕەدان ئەسـتەمە بەیەکداکێشانی گەورە لە نێوان هەسارۆکەکان و کلکدارەکـان لەگەڵ هەسارەی زەویـدا ڕوبـدات و ببێتـە هـۆی کەوتنـەوەی کارەسـاتی گـەورە بـۆ مـرۆڤ.. (شیشـرون) دەڵێـت یـاخود جەخت لەوە دەکات کە (هیچ شتێك بە هەڵە یان ڕێکەوت لـەم ئاسمانە ڕێکخراوو هەمیشـەیەدا ڕونـادات))، هـەمان مەسـەلە (د. کریسـتۆفەر شـیبا) و هاوکـارانی ڕونیدەکەنـەوە کـە هەسارۆکە پچوکـەکان کـە پـانی هەریەکـەیان دەیـەها مـەتر دەبێت پارچە پارچـە دەبێـت و دەسـوتێت کـاتێك دێتـە نـاو بەرگی هەوایی ئێمەوە زۆر جاریش دەگاتە سەر زەوی بەڵام بە بەراوردکردن زیـانی بەرچاو جێنـاهێڵێت، هـەروەها توانـراوە هەندێك لایەنی پەیوەندیدار بە ئاستی دوبارەبوونەوەی هاتی ئەو تەنانـە بۆ نـاو بـەرگی هـەوایی هەسـارەی زەوی ئاشـکرا بکرێـت ئەمـەش لـە ڕێگـەی هـەندێك لـە داتاکـانی وەزارەتـی بـەرگری ئەمریکییـەوە کـە توانـراوە لـە ڕێگـەی مانگـە دەستکردەکانی چاودێری هەسارەی زەوی دەکەن لە پێناوی تەقینەوە ئەتۆمییە نهێنییەکاندا، دەستبکەوێت، لەوە دەچێت سەدەها تەنو جیهانی پچوك لەم بیست ساڵەی دواییدا خۆی بـەزەویدا کێشـابێت و زیانیشـی بەجێنەهێشـتبێت، بـەڵام پێویسـتمان بـە دڵنیابوونـە لەسـەر ئەگـەری توانـای جیاکردنەوەی نێوان کلکدارەکان و هەسارۆکە گەڕۆکە بچوکە بەیەکدا کێشراوەکان لەگەڵ تەقینـەوە ئەتۆمییە هەواییـەکان دا، ئەو بەیەکداکێشانەی کە هەڕەشە لە شارستانییەت دەکەن پێویستیان بەو تەنانەیە کە تیرەی هەریەکەیان سەدەها مەتر یـان زیـاتر (100مـەتر بەرامبـەر بـەدرێژی یاریگایـەکی تۆپـی پێیە) ئەم تەنانـە بـە نزیکـی هـەر 200 هـەزار سـاڵ جـارێك دەگاتـە ئێمـە، لەبەرئـەوەی تەمـەنی شارسـتانییەتەکەمان 10 هەزار ساڵە لەبەر ئەوە هیچ یادەوەرییەکمان سەبارەت بە دوا بەیەکداکێشان لەلانییە.

(د.موسلم شـەلتوت) مامۆسـتا لـە زانکـۆی نەتـەوەیی بـۆ توێژینـەوە جیولۆژییـەکان لەگـەڵ ئـەم ڕایـەداو جـەخت لـەوە دەکات ئەستەمە بەیـەکدا کێشـانی زەوی لەگەڵ کلکدارەکـاندا ڕوبدات لە کاتێکدا کلکدارەکان تەنی ئاسمانین و لـە دەرەوەی چوارچێوەی کۆمەڵەی خۆرەوە هاتوون.

لە بەر زیادبونی کۆمەڵەکەو خولانـەوەی بە دەوری خۆردا دێن بۆ نزیك خاڵ لـە خولی زەمـەنی دیاریکراوو مەلـەکردن لـە خولگـەی جێگـیری دەوری خـۆرو لێـی نایەنـە دەرەوە، وەك کلکداری هالی کە هەر 76 ساڵ جارێك لە زەوی نزیك دەبێتەوە لـە مـاوەی ئـەم سـەدەیە دوو جار بۆتە میوانمـان (لـە هـەردوو ساڵی 1910 و1986دا). لە یـەکێك لـە کۆنگرە جیهانییـەکانی گـەردوندا کـە وڵاتـە یـەکگرتووەکانی ئەمـەریکا بەسـترا باسـی ئـەو بابەتـەکرا کەیـەکێك لـە هەسـارۆکەکان لـە زەوی نزیـك دەبێتـەوە ئەگـەری بەیەکداکێشـانی لەگـەڵ هەسـارەی زەویدا هەیە.

د. موسـلم شـەلتوت لـە درێـژەی قسـەکانیدا ڕایگـەیاند: پێویستە ئەوە بزانین هەر لە ناو کۆنگرەکە خۆیدا ڕای دژ بەو ئەگەرە (ئەگەری بە یەکدا کێشانی نێوان زەوی و هەسارەیەك) هەبوو لەلایەن ژمارەیەك لە زانایان لە ناو وڵاتە یەکگرتووەکان و وڵاتانی دەرەوەش، هەروەها ئەگەر وامان دانا ئەگەری ئەو بەیـەکدا کێشـانە لاوازە بـەڵام هەیـە ئـەوا زۆربـەی ئـەو

هەسارۆکانەی کە لە خولگەی خۆیان لە ئەنجامی ڕاکێشانی هەسارۆکە زەبەلاحەکانەوە دەردەچن، ئەوانە هەسارۆکەی پچوکن و بارستاییان کەمە، ئەمەش لە کاتی دەرچونیاندا لە خولگەکەیان بەر هەسارۆکەی دیکە دەکەون و دوو کەرت دەبن و بارستاییەکانیان کەمدەکات، کاتێکیش بەکاریگەری هێزی ڕاکێشانی زەوی دێنە سەر زەوی ئەگەری گەورە ئەوەیە کە لە بەرگی هەوایی زەویدا وونده‌بن و نامێنن، ئەگەری پچوکیش ئەوەیە هەندێك پارچەیان لێوە دەربچێت و بگەنە سەر ڕووی زەوی، لەم بارەدا دوو ئەگەر هەیە کەوتنی لەناو زەریا یان دەریایەکدا کە دەبێتە هۆی ڕودانی شەپۆلی ئاوی بەرز و خۆی دەکێشێت بە هەندێك لە کەنارەکاندا، توندی ئەو شەپۆلانە بەند بەو بارستاییەیەی کە دەکەوێتە زەریا یان دەریاکەوە هەروەها بەندە بە دوری کەنارەکانەوە لە ناوچەی کەوتنەکە، ئەگەری دووەم کەوتنە خوارەوەیەتی بەسەر وشکانیدا ئەگەر ناوچەکە دارستان بێت ئەوا ئاگرێکی بێ شومار دەکەوێتەوە کە لە وانەیە لە سناج (هباب) دروست بکات دەبێتە ڕێگر لەبەردەم تیشکی خۆردا و لەبەرئەوە زستانێکی درێژخایەن یان کورت خایەن ڕودەدات ئەگەریش کەوتنی پارچەکانی ئەو هەسارۆکەیە لەناوچەیەکی بیابانیدا ڕویدا ئەوا بە بەزەیترین قەدەر دەبێت. زانایان کاتێکیپێویستیان لە بەردەمدایە بۆ دانانی نەخشەیەك بۆ شیکردنەوەی ئەگەری بەرکەوتنی زەوی و بەیەکدا کێشانی بەهەسارۆکەی (X.F.1997) بە تایبەتی کە 18 جار بەدەوری خۆردا دەسوڕێتەوە لە ساڵی 2002دا 6 ملیۆن میل لە زەوییەوە دوربووە بەم شێوەیە زاناکان دەتوانن کەشتییەکی فەزائی بنێرن بۆ ئەوەی لە نزیکەوە پشکنینی بۆ بکەن و بەسیفەتەکانی و پێکهاتەکانی ئاشنابن و چۆنێتی دور خستنەوەی لە بە یەکداکێشانی زەویدا ڕونبکەنەوە. ڕونو ئاشکرایە جیاوازییەکی گەورە لە نێوان هەردوو کۆمەڵە زاناکاندا تێبینی دەکرێت، کۆمەڵێکیان ئاگاداری سەبارەت بە ڕودانی کارەساتێکی ترسناك بڵاودەکەنەوە بەهۆی ئەگەری بەیەکدا کێشانی تەنە فەزاییەکان لەگەڵ هەسارەی زەویدا بەڵام کۆمەڵەکەی دیکە پێیان وایە ڕودانی ئەم کارەساتە ئەگەر ئەستەم نەبێت ئەوا زۆر دوورە.

گۆڤاری الوطن العربي
ژ1304

زیانەکانی وەرگرتنی دەرمانی خەمۆکی بۆ سەر ئێسقان

توێژەرەوەکان لەزانکۆی کالیفۆرنیا ئاشکرایان کردووە کە ئەو ژنانەی بەساڵاچوون و دەرمان یاخود دەرزی خەمۆکی بەکاردەهێنن کاردەکاتە سەر مێشکیان بۆ هێورکردنەوەیان ئەمانە زۆرترو ئاسانتر تووشی شکانی ئێسك دەبن. وەك شکانی ڕان و هەندێك لەشکانی ئێسکەکانی دی. لەو لێکۆڵینەوەی کە لەسەر (8000) ژن کراوە کە تەمەنیان لەسەرو (64) ساڵیدایە، زاناکان بۆیان ئاشکرا بووە کە بەرزبوونەوەی ڕێژەی شکان لەلای ئەو ژنانە کە دەرمانی خەمۆکی بەکاردەهێنن زۆرترەو ئەوانەی دەرزی ئازار شکاندن یاخود هێورکردنەوەی ئازار بەکاردەهێنن بەشێوەیەکی ڕێك وپێك تووشی شکاندن دەبن بەڕێژەی 40٪ زیادی کردووە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە ئەو دەرزیە بەکارناهێنن.

لێکۆڵینەوەکان ئاماژەیان داوە بەوەی کە بەکارهێنانی دەرمانی خەمۆکی پەیوەندی هەیە بە بەرزبونەوەی شکانی ئێسقان بەڕێژەی 25٪ لەلای ژنان. وەشکانی ئێسقانی ڕان لە70٪ لەلای ژنان پەیوەندی هەیە بە بەکارهێنانی دەرمانی گۆشەگیری. زاناکان دەتوانن ڕوونی بکەنەوە کە بەکارهێنانی دەرزی (بنزدیازیین) دەبێتە هۆی نزم بونەوەی پێکهاتەی کانزاکان لەئێسقاندا و دەبێتە هۆی زوو شکاندنی ئێسقان. چونکە ئەم دەرزیە بۆ ئەو کەسانە دەنوسرێت کە تووشی نەخۆشی گۆشەگیری هاتوون.

ئا: گۆنا ابرهیم معروف
Internet

تەلەفزیۆنی ئەو پەڕی وێنە ڕوون

ڕێباز جەمال محەمەد

هەڵپەکردن لە سەر گواستنەوەی هەر بیرو هزرێك بۆ بواری بەجێهێنان، هاوڕێ لەگەل کێبەرکێی بازرگانی و بواری پێشکەوتنی تەکنیکی و هێندبوونی ئەو پێشکەوتنە لە قۆناغێکدا، ئەوانە هەموو لە بەرهەم هێنانی بەرهەمێکی نانمونەیی و خراپ دا هەندێك جار هاوبەشی دەکەن. بۆ نمونە تەلەفزیۆن بە شێوەیەکی گشتی و تەلەفزیۆنی ڕەنگاوڕەنگ بەتایبەتی، دروست بوونی وێنە تیایدا پشت بە بنەمای ڕووپێوکردن دەبەستێت، ئەو بنەمایەش دەچێتە خانەی تەکنیکی وێکچووەوە، خۆ ئەگەر ویسترا ڕووبەرێکی گەورەتر لە دیمەنێك ببینرێت لەگەڵ پارێزگاری کردنی قەوارەو شێوەی ڕەگەزەکانی دیکەی وێنەکە، ئەوا پێویستیمان بەشاشەیەکی گەورەتر دەبێت، بەلاّم گەورەکردنی شاشەکە بەبێ زیادکردنی هێڵەکانی ڕووپێوکردن، ئاکامێکی خراپ بۆ وێنەکە دەدات بە چاو، بە جۆرێك وێنەکان بەشێوەی پچڕ پچڕ دەردەکەون، بۆیە پێویستە ژمارە هێڵەکان زیادبکرێت، ئەو زیادکردنەش کاریگەری خراپی لەسەر باندی کەناڵە تەلەفزیونیەکە هەیە، کەموکورتیەکی دیکەی تەکنیکە تەلەفزیونیەکانی ئەمڕۆ ئەوەیە کە هەرچەندە هەردوو سیستمی (Pal) و (Secam) باشترن لە سیستەمی ئەمریکی (NTSC) کە لە ساڵی 1953 دا پەیدا بوو، بەلاّم هەرسێکیان کەم و کورتیەکیان هەیە ئەویش ئەوەیە کە هەردوو نیشانە ڕووناکی (Luminace) و ڕەنگ (Chrominance) هاوبەشن لە لەرەلەردا کە ئەوەش دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئاکامی خراپ لە سەر وێنەکان وەك پەیدابوونی پەڵە لەسەر قەراغەکانی وێنە جولاّوەکان و ڕەنگی نەخوازراو لە هەندێك جاردا. هەرچەندە هەندێك لە دامەزراوەکان دەستیان بەچاککردنی سیستەمەکانیان کردووە وەك ئەوەی لە بەریتانیا ڕوویدا کە سیستەمی (Pal)ی چاککراو بەکاردەهێنن کە بریتیە لە سیستەمی(MAC) واتە (Multiplexed Analogue Component) کە ئەویش سیستەمێکە توانایی جیاکردنەوەی کاتی هەردوو نیشانەی ڕووناکی و ڕەنگی هەیە واتە دابەش کردنی کات بە سەریاندا لەگەڵ پارێزگاری لەرە لەردا. هەرچەندە هەندێك جۆری دیکەی تەلەفزیۆن هەمان بیرۆکەی پێشوویان بەکارهێناوە بەلاّم بەشێوازی دابەشکردنی لەرەلەر کە ئەوەش پێویستی بە زیادکردنی باندی بواری کەناڵەکە دەبێت، ئەو شێوازەش بە تایبەتی لە وەرگرتنە ڕاستەوخۆکاندا وەك وەرگرتن لە مانگە دەستکردەکانەوە بەکاردەهێنرێت، کە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ پەخش ئەنجام دەدرێت، بەلاّم ئەوانە هەموویان چارەسەری کاتین بۆ هەڵەی بنەڕەتی. ئیتر لێرەوە بیرۆکەی تەلەفزیۆنی ئەوپەڕی وێنە ڕوون هاتە کایەوە کە بە هێمای (HDTV) ئاماژەی بۆ دەکرێت، لەو جۆرە تەلەفزیونانەدا شاشەیەك بە تیرەی زیاد لە (2م) بەکاردەهێنرێت و، لەوەش زیاتر شاشەی زەبەلاح کە لەسەر دیوار هەڵدەواسرێت لەگەڵ

پارێزگاری کردنی چاکێتی وێنەکان و ڕوونێتیان هەروەك شاشە پچووکەکان و، هەموو ئەو کەم و کورتیانەی کە باسکران سەبارەت بە ڕووناکی و ڕەنگی وێنەکان لەو جۆرە شاشانەدا نامێنن و لە کۆتاییدا وێنەیەکی ئەوەندە ڕوون بەرهەم دێت کە هەروەك وێنەیەکی فۆتۆگرافی ڕەنگاو ڕەنگی (35ملم) دەبێت.

بێگومان ئەو جۆرە شاشانە پێویستیان بە زیادکردنی ژمارەی هێڵە ڕووپێوەکان و هونەرسازی لە تەکنیکی ڕووناکی ڕەنگدا هەیە، بەڵام دەبێت ئەوەش بزانین کە هەرواو کتوپڕ ناکرێت ئەو شێوازە نوێیە بەکاربهێنرێت و یەکسەری واز لە (200) ملیۆن لە ئامێری تەلەفزیۆنی ئاسایی بهێنرێت، بۆیە پێویستە ئەو تەکنیکە بەشێوەی قۆناغبەندی وەربگیرێت و تەکنیکی (HDTV) تەکنیکی ئێستا دەبێت نەك دوا ڕۆژ، چونکە ئێستا بە فراوانی بەکاردەهێنرێت و لە سەر ڕێگای پەرەپێدانیشدایەو، بەردەوام ئەو تەکنیکە نوێیە لە بڵاوبوونەوەدایەو، بەتایبەتی بە بەکارهێنانی کێبڵی ڕووناکی یان وەرگرتنی ڕاستەوخۆ لە مانگە دەستکردەکانەوە (DBS) بۆ نموونە باندی بواری کەناڵی (HDTV) دەگاتە نزیکەی (27 میگا هێرتز).

شۆڕشی دیجتاڵی: بەدڵنیاییەوە دواڕۆژ بۆ تەکنیکی دیجیتاڵی دەبێت، تەکنیکی زانیاریەکان، ئەو تەکنیکەش شۆڕشێك بەرپادەکات نەك هەر لە بواری تەلەفزیۆندا، بەڵکو بوارەکانی ڤیدیۆ و دەنگدەرەکانی دیکەو هەموو بوارەکانی ژیان. تەلەفزیۆنی ئەو پەڕی وێنە ڕوونیش نەك هەر شێوازو ڕەفتاری بینەرانی دەگۆڕێت بەڵکو شۆڕشێك لە بوارەکانی بەرهەم هێنان و دەرهێنان و ئامێرە بیسایی و بیناییەکانیشدا بەرپادەکات، لە داهاتوویەکی نزیکدا بەهۆی تەلەفزیۆنی ئەوپەڕی وێنە ڕوون ساڵۆنی ماڵەکانمان دەبێتە ساڵۆنی سینەماکان و ئەوەش بەهۆی شاشەی گەورەو پەخش کردنی دەنگ لە هەموولایەکی ماڵەکانماندا. یەکەم شت کە لە تەلەفزیۆنی ئەوپەڕی وێنە ڕووندا سەرنج ڕادەکێشێت، گەورەیی شاشەکەیە کە زۆر لە شاشەی ئاسایی گەورەترەو بەردەوامیەکی تەواویش لە نمایشی وێنەکاندا دەدات بە جۆرێك بینەر وادەزانێت بە ڕاستی خۆی وا لە نێو دیمەنەکاندا. بۆ نمونە بۆ گواستنەوەو پەخش کردنی یاریەکی تۆپی پێ بەهۆی شاشەی تەلەفزیۆن ئاساییەوە، پێویستە ژمارەیەکی زۆر لە دیمەنی یاریەکان و بەدواداچوونی یاریزانەکان تۆمار بکرێت کە لە کۆتاییدا بۆ کۆکردنەوەی ئەو دیمەنانەو کردنیان بە دیمەنێکی تەواو کارێکی گران دەبێت، بەڵام لە تەلەفزیۆنی ئەو پەڕی وێنە ڕووندا ڕووداوەکە زۆر بە ڕوونی و تەواوی دەبینرێت هەر لە سێیەکی وێنەکەوە یان زیاتری، چونکە بە یەك دیمەنی لەو جۆرە بەشێکی زۆر دیمەنەکە یان هەمووی دەبینرێت. لە سیفەتە باشەکانی تەلەفزیۆنی ئەوپەڕی وێنە ڕووندا زۆر ڕوون و سافی وێنەکان و، پلەی ڕەنگەکان زیاتر و قوڵتر و وردترە، هاوڕێ لەگەڵ نەمانی کەم و کورتی وەك بوونی پنتی ڕەش کە لە تەلەفزیۆنە ئاساییەکاندا هەیە، هەروەها وەك خاڵێکی هاوبەش لە نێوان شاشەی سینەماو شاشەی تەلەفیزیۆنی ئەوپەڕی ڕووندا، ئەوەیە کە دەتوانرێت دەست بگیرێت بەسەر سافی و لێڵی وێنەکاندا جگە لە وێنەکانیش دەنگ بە ئەوپەڕی خۆشی و بەرجەستەیی دەبێت و لە هەموو لایەکەوە دەورەی بینەر دەدات و خۆی دەکات بە نێو دڵەکاندا و بینەریش دەخاتە نێو کرۆکی ڕووداوەکان.

تەکنیکی تەلەفزیۆنی ئەوپەڕی ڕوون بابەتی بارمتە دەبێت لە نێوان ئەمەریکاو یابان و ئەوروپادا بە مەبەستی نوێکردنەوەی ئامێرەکانی تەلەفزیۆن لە هەموو جیهاندا.

یابان پێشەنگە: ئاخۆ ئەو تەکنیکە نوێیە مانای وایە کە لە داهاتوویەکی نزیکدا زیاد لە (200ملیۆن) ئامێری تەلەفزیۆنی نوێ بکرێنەوەو ئەو کۆنانە وازیان لێ بهێنرێت. لە ڕاستیدا ململانێیەکی ڕۆژانە هەیە کە هەموو جیهانی سەرقاڵ کردووە لە سەر ئەو تەکنیکە نوێیە کە بە ملیۆنەها کەسی سەرسام کردووە، دەوڵەتە گەورەکانی وەك ئەمەریکا و یابان و ئەوروپا، هەموو تواناییەکیان خستۆتە گەڕ بە مەبەستی بەدەست هێنانی پەرەپێدان و سەرکەوتن لەو تەکنیکە نوێیەو بە جیهانی کردنی، و هیچ مانگێك نیە کە دۆسیەی ئەو تەکنیکە نوێیە لەبەردەم دەزگاکانی ڕاگەیاندن دا نەکرێتەوە، ئەو بارمتە گیراوە یان ئەو ململانێیە زۆر توندو تیژ دەبێت لە نێوان ئەو کۆمپانیایانەی دروستکردنی تەلەفزیۆن کە ناچارن لەگەڵ ئەو تەکنیکە نوێیە بڕۆن. سەرەتای مێژوویی پەیدابوونی تەلەفزیۆنی ئەوپەڕی وێنە ڕوون دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی 1983کاتێك یابانیەکان تەلەفزیۆنی شاشە گەورەیان پێشکەشکرد بەڵام بەو پەڕی ڕوونی و سافیەوە، کە شۆڕشێکی لە بواری تەلەفزیۆنەکاندا بەرپاکرد. ئەو سیفەتە باشانەی ئەو تەلەفزیۆنانەش دەگەڕێتەوە بۆ بەکارهێنانی ژمارەیەکی زۆر لە هێڵی ڕووپێوی، سیستەمی نوێی یابانی (1125) هێڵی بەکاردەهێنا لە کاتێك دا تەلەفزیۆنەکانی هەردوو سیستەمی (Pal) ، (Secam) تەنها 625 هێڵ بەکاردەهێنن و لە سیستەمی (NTSC) دا (525) هێڵ

بەکاردەهێنرێت. ئەو سیستەمە نوێیەی یابانی بە ناوی (MUSE) ەوە دەناسرێت کە نیاز وایە ببێتە سیستەمی دوارۆژ. خراپی ئەو سیستەمە لەوەدایە کە لەگەڵ ئامێرەکانی ئێستادا ناگونجێت، بۆیە ئەگەر لە دوا ڕۆژدا ئەو سیستەمە خرایە خانەی بەکارهێنان ئەوا دەبێت هەموو ئامێرە تەلەفزیۆنیەکانی ئێستا بگۆڕدرێن نەك هەر ئەوە بەڵکو ئامێرەکانی ڤیدیۆ و بەرنامەکانی پەیوەست بە گواستنەوەی تەلەفزیۆنی ئەو کاتەش یابانیەکان قازانجێکی زۆر دەکەن و بازاڕەکانیش دەکەونە ژێر هەڕەشەو مەترسی شالاوی ئامێرە یابانیەکان.

سەبارەت بە ئەوروپیەکان یەکەمین بوون هەستیان بەو مەترسیەکرد، ئینجا بیریان لە ڕووبەڕووبوونەوەی کردەوە، و لە ئەنجامدا سیستەمێکی نوێ هاتەکایەوە بە ناوی (MAC) کە لە بنەڕەتدا بەریتانیەو لە پێشتردا ئاماژەی بۆ کرا. بەرهەم هێنانی ئەو سیستەمەش بەپێی پلانێك بوو کە لە ساڵی (1991) وە تا ساڵی (1996)ی خایاند، و بە پێی ئەو پلانە سیستەمێکی گواسترەوەیی (D2MAC) دروست دەکرێت کە هەمان ژمارە لە هێڵەکانی تێدایە کە لە سیستەمەکانی ئێستادایە، بەڵام سیفەتەکانی زۆر باشترە چونکە لوولەکێکی ڕووپێویی دەبلی هەیەو لە پاشدا دوا سیستەم (HD MAC) کە لەگەڵ سیستەمە گواسترەوەییەکەدا دەگونجێت و ژمارەی هێڵەکانی ڕووپێویی دەکاتە دووهێندی ژمارەی هێڵەکانی ڕووپێویی ئێستا کە لە سیستەمەکان دا بەکاردەهێنرێن.

لەو ماوانەدا هەمووی ئەمەریکییەکان بێ دەنگ بوون، لە ساڵی (1990)دا هەندێك لە ئاژانسەکانی دەنگوباس بڵاویانکردەوە کە لە وەدەچێت ئەمەریکا بڕیارێکی دابێت سەبارەت بە هەڕەشەکانی یابان و وەڵامدانەوەی ئەوروپا بۆی، بەڵام بڕیارەکە بەرەو سیستەمی یابانی یان ئەوروپی دەبێت.

بەرپەرچی شۆڕشگێڕانەی ئەمەریکا:

بەپێی بڕیاری ئەمەریکی هیچ یەکێك لەو دوو سیستەمانەی پێشوو نابنە سیستەمی پەیڕەوکراوی، بەڵکو ئەمەریکا سیستەمێکی تەواو نوێی بنیات ناوە کە ئەویش سیستەمی دیجیتاڵیە تابێتە سیستەمی بنەڕەتی بۆ تەلەفزیۆنی داهاتوو. ئەو تەلەفزیۆنە تەواو دیجیتاڵیە هەموو جیهان خەوی پێوە دەبینێت، چونکە هەردوو سیستەمی یابانی و ئەوروپی چاکسازیەك لە سیفەتەکانی وێنەی تەلەفزیۆنیدا دەکەن، هاوڕێ لەگەڵ بنەماکانی ناردنی تەلەفزیۆنی و دەرهێنان و وەرگرتنەوەی نیشانەکان هەموویان بشێوازی وێکچوون (ئەنالۆگ) دەبن. بەڵام سیستەمی یجیتاڵی یان تەکتیکی دیجیتاڵی پەرەپێدانێکە یان شۆڕشێکی ڕاستەقینەیە، هەموو خاڵێك لە خاڵەکانی ئەو دیمەنەی دەویسترێت بنێررێت لە ڕێگای تەلەفزیون و بە تەلەفزیۆن کردنی بەشێوەی ڕیزێکی یەك لە دوای یەك لە ژمارەکانی (سفر و یەك) دەنێررێت، هەر بەوشێوەیەش تەلەفزیۆنەکە وەری دەگرێتەوەو ئەمەش هەمان تەکنیکی بەکارهێنراوە لە کۆمپیوتەردا. لەم شێوازەدا پێویستە زانیاریەکان بەخێراییەکی گەورە بگوازرێنەوە، و ژمارەی خاڵەکانیش زۆربێت، بۆ ئەوەی ئەو بیرۆکەیەش سەرکەوتوو بێت، تۆژەرەوەکان بیر لە تەکنیکێکی نوێ دەکەنەوە بە ناوی (تەکنیکی پەستانی وێنە) و کەمکردنەوەی ڕەگەزەکانی خوازراو بۆ گواستنەوەی بەبێ ئەوەی کاریگەری هەبێت لەسەر چاکێتی وێنەکە.. ئامێرەکانی تەلەفزیۆنیش تەنها ئامێرێکی ئەلکترۆنی تێدایە لە قەوارەی قووتویەکی پچووکدا، کە توانای ئەوەی هەیە زانیاریەکان جارێکی دی بگۆڕێتەوە بۆ وێنەیەکی تەلەفزیۆنی. بێ هیچ مشتومڕێك سیستەمی دیجیتاڵی چارەسەری دوا ڕۆژە لە تەلەفزیۆنە ئاساییەکانی ئێستادا، بۆیە ماوەی چەند ساڵێکە کۆمپانیا پیشەسازیەکانی ئەوروپا کار لە سەر تەکنیکی پەستانی وێنە دەکەن، بەڵام تا ئێستاش بەرهەمی کارەکانیان لە دایك نەبووەو تەلەفزیۆنی ئەوپەڕی ڕوونیش تا دەیەیەکی داهاتوو ناچێتە خانەی خزمەتکردنەوە، لە ئێستاوە تا ئەو کاتە سیستەمەمی ئەوروپی بەهێواشی و نەرمی دەڕوات بەرەو تەلەفزیۆنی دوا ڕۆژ، کۆمپانیای (تۆمسۆن) لە ساڵی (1990)دا یەکەمین تەلەفزیۆنی پەرەپێدراوی بەسیستەمی (MAC) پێشکەشکرد، هەروەها ئەو تەکنیکە نوێیە لە میانەی یاریە ئۆلۆمپیەکانی زستانی (1992))شدا بەکارهێنرا. بێداربوونەی ئەمەریکا کاریگەری باشی هەبوو لە سەر لە یەك نزیك بوونەوەی ئەوروپاو یابان لە بواری تەلەفزیۆنی دوا ڕۆژدا، یابانیەکان بەچاکی لە سیستەمی ئەوروپی تێگەیشتن و دامەزراوەی تەلەفزیۆنی (NHK) ئامادەیی خۆی دەربڕی بۆ هاوکاری لەگەڵ فەرەنسەدا بە مەبەستی یەکخستنی هەردوو سیستەمی (HDTV) و سیستەمی ئەوروپی، بێگومان ئەو هەنگاوەش زۆر گرنگ دەبێت لە بواری تەلەفزیۆنی دوا ڕۆژو بەرنامەکانیدا.

Internet

وریابە جێگەکەت لە ئینتەرنێتدا نەدزرێت!

عەلی

زمانی ئەو پۆستە ئەلکترۆنییەی یەکێك لە خوێنەران بۆ سایتێکی ڕەوانە کردبوو، تووڕە بوو، ئەو خوێنەرە چووبووە لاپەڕەی (جێگەکانی دیکەوە) بۆ ئەوەی بە دوای ئێستگەی ڕادیۆیەکی عەرەبیدا بگەڕێت کە لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە پەخش دەکرێت، بەڵام کاتێك پەنجەی بە دوگمەی پێویستدا دەنێت، ئەوەی دەیبینێت، دەیتاسێنێت، ئەو جێگەیە زۆر لە ڕادیۆکەوە دوور بوو و لاپەڕەکان بە دیمەنە بەرەڵاییەکان پڕبوونەوە، زوو لە مەسەلەکە تێگەیشتین، زانیمان کەسێك جێگەی ئێستگەکەی دزیوەو بۆ شتێکی دیکەی گۆڕیوە، بەڵام ئایا چۆن توانی ئەو جێگەیە بدزێت و بیگۆڕێت؟

وەڵام ئاسانە، جێگەکانی قومار و دیمەنی بەرەڵایی ڕوویان کرۆدتە دزینی ناوی جێگەکان لەسەر تۆڕی ئنتەرنێت، بەشێوەیەك دیاردەی چەواشەکردنی بەکاربەران لەکاتی گەڕانیان بەدوای جێگە تایبەتیەکان بە مەسەلە کۆمەڵایەتیەکان یان جێگە حکومیەکان، ڕووبەڕووی زۆربەی بەکاربەران دەبێتەوە، بە تایبەتی منداڵ و هەرزەکاران کە زۆرجار بەدوای ئەو جێگەو قومارانە دەگەڕێن ئەم دیاردەیە بووە بە سەرچاوەیەکی قازانج کردن بۆ خاوەن جێگە نوێیەکان لەسەر تۆڕەکە، ئەوان پارێزگاری لە ناوی جێگە بنەڕەتیەکان دەکەن، بۆ بەئەنجامدانی کارە بێشەرمەکەیان، نایانەوێت ناوی جێگەکان بۆ خاوەنە بنەڕەتیەکان بگەڕێننەوە، تاوەکو زنجیرەیەك بێنەو بەردەی پێدەکەن و بڕێك پارەیان (بە بڕی 500 بۆ 2000 دۆلار) لێوەردەگرن بۆ گەڕاندنەوەی ناوی جێگەکە بۆیان.

دزینی ناوی جێگەکان لەسەر تۆڕەکە بە چاودێریکردنی مێژووی تازەکردنەوەی ناوی جێگە ناسراوەکان لەلایەن پسپۆڕی قومار

و دیمەنە بەرەڵاییەکانەوە دەست پێدەکات، چاوەڕێ دەکەن ماوەی خاوەنێتی جێگەکان تەواو بێت و بە لە بیرچوون یان پشت گوێ خستنی تۆمارکردنی خاوەندارێتی جێگەکە لەلایەن خاوەنەکەیەوە، ئەوان وەك خاوەنێکی نوێی جێگەکە، جێگەکە دەگرن و باجی نوێی خاوەندارێتی دەدەن، پارێزگاری لە هەمان ناوی سەر تۆڕەکە دەکەن، بە مەبەستی قۆڵ برینی خاوەنەکەو راکێشانی ئارەزوومەندانی نوێ بۆ جێگەکەیان لەسەر ئینتەرنێت، بەتایبەتی هەرزەکاران.

خاوەنە بنەڕەتیەکان لە بری رێککەوتن لەگەڵ خاوەنە نوێیەکاندا، ناچاردەبن بەرەو دەردەسەری گەڕانەوەی جێگەکەیان بچن لە رێگەی دادگای تایبەت بە کێشەکانی ئینتەرنێت کە (600دۆلار)ی تێدەچێت، بێجگە لە کرێی پارێزگار و ئەو پارەیەی خاوەنە نوێیە تالانکەرەکان داوای دەکەن.

(فن ولنسکای) راوێژکاری پەیمانگای نیوجرسی لە خزمەتگوزارییەکانی ئینتەرنێت لەوبڕوایەدایە خاوەنە بنەڕەتیەکانی جێگەکان، گوێنادەنە تازەکردنەوەی تۆمارکردنی ناوی جێگەکەیان لەسەر تۆڕەکە، کە ئەمەش بەبێ هیچ مەرج و کۆتێك جێگەکەیان دەکەوێتە بەردەستی کڕیاری نوێ، نرخی تۆمارکردنی ناوی خاوەندارێتی دەگاتە (35) دۆلار، هەندێك لە خاوەنی جێگەکان کاتێك میوانداری جێگەی دیکە دەکەن، نرخەکە بۆ (10) دۆلار کەمدەکەنەوە، بەلام زۆر جار خاوەن هێما بازرگانیەکان سەرلەنوێ تۆمارکردنی ناوەکانیان و باجەکان پشت گوێ دەخەن، هەروەها رایگەیاند کە رفاندنی جێگەکانی ئینتەرنێت بووە بە دیاردەیەك و بە تۆڕەکەدا بلاوبۆتەوە.

لە دوا ئاماری جێگە رفێنراوەکاندا دەرکەوت (40) هەزار جێگە، ناوەکانیان لەلایەن جێگەی قومار و دیمەنی بەرەڵایی وئەوانەی دژایەتی فرۆشتنی هێما بازرگانیەکان دەکەن، دزراوە، ئەویش دوای ئەوەی خاوەنە بنەڕەتیەکان گوێیان نەداوەتە تۆمارکردنی ناوی خاوەندارێتیان.

(دیفید بورت)ی ووتە بێژ بەناوی کۆمپانیای (لان 2 ئیتش2) تایبەت بە تۆمارکردنی خاوەندارێتی ناوی جێگەکان لەسەر تۆڕەکە رایگەیاند کە جێگەی دیمەنە بەرەڵاکان ئەو جێگایانە هەڵدەبژێرن کە مەحاڵە رەگەزو قومار بەکاربهێنن، وەك ئەو جێگەیانەی بایەخ بە کۆمەڵ دەدەن، وەك مێژوو،

ئافرەت، قوتابخانە و کلێسە و رێکخراوە مەدەنییەکان، کە هیچ هێمایەکی بازرگانی یان دەزگای حکومی و رۆژنامەیەکیان نییەو بە ئاسانی ناتوانن هەوڵی گەڕانەوەی ناوەکە بدەن.

بەناوبانگترین ئەو جێگەیانەی دوچاری دزین بۆتەوە، جێگەی دەریایی ئەمریکیە کە لەلایەن جێگەی بەرەڵایی خۆراییەوە دزراوە، و جێگەی شارێکی حکومی لە بەنسلڤانیا. (بورت) ووتی: هەندێك جێگەی بەرەڵایی رووبانکردۆتە دزینی جێگەکانی وولاتانی وەك ئەرمینیاو کۆریای باشوور و روسیا، چونکە ئەوان بە ئاسانی لەگەڵ رێکخراوە خۆرئاواییەکاندا رێکناکەون ناچار دەبن لەگەڵ چەتەکاندا رێکبکەون و جێگە بنەڕەتیەکانیان بگەڕێننەوە.

(ماری هیویت) بەناوی کۆمپانیای (ACANN)و پسپۆڕ لە رێکخستنی ناو و ژمارەی جێگەکان رایگەیاند کە لەم ماوەیەی دواییدا سکالای زینی جێگەکان لەسەر تۆڕەکە زۆربوەو پاش پشکنین و لێکۆڵینەوە دەرکەوتوە زۆربەی خاوەندارە هێما بازرگانیەکان تۆمارکردنی خاوەندارێتی ناوەکانیان پشتگوێ خستووە، ئەوەش زەمینەی بۆ چەتەکان خۆشکردووە جێگەکانیان بکرن و هیچ بەڵگەیەکیش نییە کە ئەوانە بە مەبەستی قۆڵبرین کریویانە. هەروەها ووتی کۆمپانیاکە پێشنیاری بەخشینی ماوەی (30-90) رۆژ دەکات بۆ خاوەنە بنەڕەتیەکان بە مەبەستی سەرلەنوێ تۆمارکردنەوەی خاوەندارێتیان بەر لە خستنەوە رووی بۆ فرۆشتن، تاوەکو سنوورێك بۆ زینی جێگەکان لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت دابنرێت.

Internet

نەخۆشی وڕی لە مەڕو بزندا

Coenurosis

دكتۆر مەریوان موسی محەمەد
پزیشكی ڤێتیرنەری

نەخۆشی وڕی یەكێكە لەو نەخۆشیانەی كە تەنها هۆكارێكی نیە لە دروست بوونیدا، بەڵام ئەوەی بڵاوو ئاشكرابێت ئەوەیە ئەم نەخۆشیە زۆرجار لە نێو ڕانە مەڕێكدا چەند ئاژەڵێك توش دەبن، زیانێكی ئابووری لێ دەكەوێتەوە.

هۆكاری نەخۆشیەكە (Etiology)

ئەم نەخۆشیە بەهۆی سینۆرەس سیریبرالس (Coenuras Cerebralis) دروست دەبێت كە قۆناغی ناوەندیی یەكێكە لە كرمە شریتیەكان، پێی دەوترێت تینیە مەڵتی سێپس (Taenia multieeps) و لە ڕیخۆڵە باریكەی سەگ و گۆشتخۆرە كێویەكاندا دەژی.

سوڕی ژیانی كرمەكە (Life cycle):كرمی هەراش تینیە مەڵتی سێپس لە ریخۆڵە باریكەی سەگ دا دەژی كرمێكی پان و درێژە، درێژیەكەی (40سم-1م) دەبێت لەشی كرمەكە لە چەند پارچەیەك پێك دێت و هەركاتێك پارچەیەكی پێ بگات (واتا هێلكەی تێدا دروست بێت) ئەو پارچەیە (grauid proglottides) لێدەبێتەوە لە پاشەڕۆی خانەخوێ كەیدا (سەگ) فڕێ دەدرێتە دەرەوە، دەبێتە هۆی پیس بوونی لەوەڕگا، هێلكەكان دەگەنە ڕیخۆڵە باریكە پاش خواردنی گژوگیای پیس بوو بە هێلكەی ئەم كرمە، پاشان هێلكەكان دەتروكێن و دەچنە ناو خوێنەوە و لەناو خوێندا دەسوڕێنەوە پاشان لە شانەكانی لەشدا جێگیر دەبن، ئەوانە (C.Cerebralis) كە لەناو شانەكانی لەشدا جێگیر دەبن بێجگە لە مێشك و دڕكە پەتك، تا ماوەیەكی كورت دەژێن و پاشان لەناو دەچن بەڵام ئەوانەی كە لە ناو مێشك و دڕكە پەتك جێگیردەبن، دەمێننەوەو بەردەوام دەبن لەگەشەكردن و كیسی كرمەكە دروست دەبێت

لێیانەوە کە تیرەکەی نزیکەی 5 سم دەبێت و کاتێك تەواو گەورە دەبێت ئەوکاتە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لە سەر ئاژەڵەکە (مەڕوبزن) دەردەکەوێت و زۆر جار بە مردن کۆتایی دێت.

و هەرکاتێك سەگ یان هەر گۆشت خۆرێکی کێوی شانە توش بووەکانی ئەم ئاژەڵە بخوات ئەوە دووبارە دەبێتەوە بە کرم لە ڕیخۆڵە باریکەیانداو بەم شێوەیە سوڕی ژیانی کرمەکە بەردەوام دەبێت.

چۆنێتی پەرەسەندنی نەخۆشیەکە (Pathogenesis)

پاش تروکانی هێلکەکان لە ریخۆڵە باریکە، دەچنە ناو خوێنەوە پاش ماوەیەك لە شانە دەمارییەکاندا جێگیر دەبن، لە سەرەتای ئەم نەخۆشیەدا هیچ نیشانەیەك لەسەر ئاژەڵەکە دەرناکەوێت پاشان کە بووە کیس و بەردەوام گەورە دەبێت لەسەر شانەی مێشك و یا درکە پەتك ئەم کیسەیە پەستان دەخاتە سەر مێشك و لە سەرەتادا دەبێتە هۆی هەوکردنی مێشك و خروشاندن و تێکچونی مێشك، لەم کاتەدا هەموو نیشانەکان دەردەکەوێت بە ڕوونی.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە (Clinical Signs)

ئەم نەخۆشیە لە دوو قۆناغ دا دەردەکەوێت:

1-قۆناغی توند (Acute stage):

لە سەرەتادا کاتێك ئەم نەخۆشیە دروست دەبێت بەهۆی کرمۆکەی ئەم کرمەوە هەندێك نیشانەی کوت و پڕ دەردەکەوێت لەسەر ئاژەڵەکە وەك کوێربوون، لەرزین، و زۆر جار ئاژەڵەکە لە شێوەیەکی درندانەدا دەردەکەوێت، وا دەردەکەوێت ئەم ئاژەڵە هاربووە، دەمی لیك دەکات، و ڕادەکات بەبێ مەبەست بەشێوەیەکی تووڕەو و پێیەکانی دەلەرزێت.

2-قۆناغی درێژخایەن (Chronic stage)

ئەم قۆناغە زۆر بەهێواشی دروست دەبێت بەشێوەیەك ئاژەڵەکە لاواز دەبێت بەهۆی کەم خۆراکیەوە، بێ هێزو توانا دەبێت، سەری دادەنەوێنێت و یەك یان هەردوو چاوی کوێر دەبێت (زۆر جار یەك چاو)، ناتوانێت خۆراك بجوێ، بەلام ماوە ماوە نیشانەکانی لە هۆش خۆچوونی لەسەر دەردەکەوێت بەتایبەتی کاتێ لێی بدرێ، یان بترسێنرێت و هیلاك بێت. لێرەدا چەند نیشانەیەکی گرنگ هەیە کە دەتوانین بەهۆیەوە ئەم نەخۆشیە دەست نیشان بکەین بریتیە

لە کوێربوونی چاوێکی بە پێچەوانەی ئەو شوێنەی مێشك کە کیسەکەی تێدایە و ئاژەڵەکە سەری دەسوڕێنێ بەلای چاوە کوێرەکەی و بەدەوری خۆیدا دەسوڕێتەوە و زۆر جار لە ڕان بەجێ دەمێنێت و دەبێت بەخۆراکی گورگ و سەگ و ئاژەڵە کێویەکانی دیکە، کە ئەمەش وا دەکات سوڕی ژیانی کەرمەکە بەردەوام بێت.

ئەگەر ئەم کیسە لە درکە پەتك دا دروست بێت ئەوا ئاژەڵەکە ئیفلیج دەبێت و ناتوانێت ڕێ بکات.

چارەسەرکردن Treatment

ئەم نەخۆشیە زۆر جار چارەسەری نیە چونکە ئەو کیسەیەی دروست بووە چارەسەری نیەو هیچ دەرمانێك کاری تێ ناکات.

بەلام ئەگەر ئاژەڵەکە زۆر گران بەهابوو ئەوە لەوولاتە پێشکەوتوەکان بەکرداری نەشتەرگەری کیسەکە دەردەهێنرێت.

دەست بەسەراگرتنی ئەم نەخۆشیە: Control

1-وەك ئاشکرایە کە ئەم نەخۆشیە هۆکەی کرمێکی شریتیە کە لەناو ڕیخۆڵە باریکەی سەگ و گۆشت خۆرە کێویەکاندا دەژێت، و هێلکەی ئەم کرمە فڕێ دەدرێت لەگەڵ پیسییەکەیاندا بۆیە لەسەگدا چارەسەرکردنی بەو درەمانانەی کە بۆ دژی کرم بەکاردێت و یاخود بە لەناوبردنی گۆشت خۆرە کێوییەکان دەبێت.

2-دوور خستنەوەی مەڕوبزن و ئاژەڵەکانی دیکە لە لەوەرگایەك کە مەترسیداره واتا زۆرجار ئاژەڵەکان توش بوون کاتێك لەو ناوچەیە بلەوەڕێ.

3-فڕێنەدانی ئەندامی توش بوو (مێشك و درکە پەتك) و یاخود ئاژەڵی مردارەوە بوو، چونکە ئەگەری ئەوەی هەیە کە ئەم ئەندامە توش بووانە بخورێت لە لایەن سەگ یان گۆشت خۆرە کێویەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی بەردەوام بوونی سوڕی ژیانی کرمەکە.

سەرچاوە:

1-Internet. 2000.

2-Radostitis, O.M. and etal (2000), veterinary medicine, 9th edition, published by W,B faunders Company Ltd. Sydney.

3-Aiello, S.E and Mays, A. (1998), Merck veterinary manual, 8th edition, pablished by Amerck and Rhone- poulenc company . U.S.A.

منداڵی باخچەی ساوایان لە نێوان قسەکردن و بیرکردنەوەدا

کەنێرە عەلی ئەمین
پسپۆڕی بایۆلۆژی

کاتێك منداڵ دەگاتە تەمەنی سێ ساڵی ئارەزووی زانینی دەورو بەردەکات. بۆیە هەوڵی ئەوەدەدات کە دەست کاری هەموو ئەو شتانە بکات کە هەستی پێ دەکات و بەشێوەی پرسیارکردن و سەر سوڕمان دەریان دەبڕێت. ئەم قۆناغەش قۆناغی پرسیارکردنە بۆ گەڕان بە دوای هەموو ئەو شتانەی کە لەلای نادیاربێت.

هەندێك کەس ئەم بارە بە نیشانەی گەشە دادەنێن بەو پێیەی هەتا دوێنێ بوو منداڵەکەیان بەهۆی دەربڕینی دەنگێك داواکارییەکانی نیشان دەدا ئەوا ئەمڕۆ پرسیار لەسەر پرسیار دەکات.

لەم کاتەدا هەندێك کەس هەوڵی ئەوە دەدەن کە خێرا فێری گرتنی پێنووس و کاغەزی بکەن و داوای لێ دەکەن کە بنووسێت و بخوێنێتەوە. ئەی کەواتە سودی ئەو باخچەیە چی دەبێت کە چۆنە ناوی؟

لەووتارێکی بڵاوکراوەی گۆڤاری فێرکردنی منداڵاندا نووسەرەکەی دەڵێت.خەڵکی پشت بەوە دەبەستن کە بە زوویی منداڵەکانیان بخەنە بەرخوێندن بە مەبەستی وەرگرتن و فێربوونی خوێندن و نوسین و ژماردن. بەڵام منداڵ پێش چوونە خوێندنگا پێویستی بە لێهاتوویی لە قسەکردن و گفتوگۆو بیرکردنەوەدا دەبێت. دواتر چوونە خوێندنگا تاکو لەسەر بنچینەیەکی ڕاست و دروست فێری خوێندن و نوسین و ژمارە بکرێت. و نابێت ڕۆڵی چیرۆك لە یادبکەین کە هۆکارێکی گرنگە لە زیادکردنی بەروبوونی زمان و بەهێزکردنیدا و فراوان کردنی ماناو ووشەکان لەلایەن منداڵانەوە. کاتێك منداڵ لە دایك دەبێت ئامادەیی‌بۆ قسەکردن تیایدا چەسپاوە بەڵام ڕێگای قسەکردنی وەرگیراو دەبێت، لەبەرئەوە پێویستە لەسەر کەس و کار گرنگی بدەنە فراوان کردنی زمانی منداڵ لە ڕێگای قسەکردن لەگەڵیدا و ڕێگای پێ بدرێت باس بکات و وەڵامی پرسیارەکانی بەشێوەیەکی ساکار و ڕوون و ئاشکرا بدرێتەوە. دەبینین کە هەندێك لە منداڵان توانای قسەکردنیان لەگەڵ منداڵانی دیدا لا زۆر ئاسانترە وەك قسەکردنیان لەگەڵ گەورەدا، لەگەڵ ئەوەشدا پەیوەندی زمانی منداڵ لەگەڵ پێگەیشتو و تێ گەیشتووەکاندا دەبێتە هۆی پێشکەوتنی زیاتر لە زمانیدا.

ئاڵۆزی باری ژیان و دەرچوونی دایك لە ماڵ بەهۆی ئیش کردنیەوە کاری کردۆتە سەر کەمبوونەوەی گرنگی پێدانی منداڵەکەی بەتایبەتی لە تەمەنی پێش چوونە خوێندنگا.

و ناچارن بە ناردنی منداڵەکانیان بۆ دامەزراوە تایبەتی‌یەکانی وەك باخچەی ساوایان... بۆ هێنانەدی ئەم مەبەستە باخچەی ساوایان گرنگی‌یەکی گەورەی دەبێت بەهۆی ئەو شێوازە گەرم و گوڕەی کە لە نێوان

منداڵاندا دروستی دەکەن. لەگەڵ ئەوەشدا گفتوگۆی کەسوکار لەگەڵ منداڵەکەدا گرنگییەکی گەورەی دەبێت و و قسەکردنی دایک و باوک لەگەڵ منداڵەکانیان و گێڕانەوەی یادگاری خۆیان و بەرنامەکانیان و قسەکردن لە هەندێك بابەتدا بۆیان کە لەگەڵ تەمەنیاندا بگونجێت و ڕێگا پێدانی دەربڕینی بیروڕایان ئەمانە هەمووی ڕۆڵێکی گرنگییان دەبێت لە دروست کردنی مرۆڤێکدا کە باوەڕی بەخۆی هەبێت بەپێی تەمەنی بتوانێت سەربەخۆو دوور لە کاریگەری کەسانی دی بیربکاتەوە لەبەرئەوە وا چاکە کە بەخێوکەران گرنگییەکی تەواوبدەن بە بەرنامەی پەرەپێدانی زمان. کە گرنگی دەداتە ووشەکانی زمان. و ئەمەش بەهۆی ئەم خاڵانەی خوارەوە جێبەجێ دەکرێت.

1-گوێ گرتنی منداڵ لە چیرۆك

ئەو منداڵەی لەسەر گوێگرتن لە چیرۆك ڕاهاتبێت کاتێك دەچێتە خوێندنگا لایەنی چاکەی زۆرتر تیادا بەدی دەکرێت چونکە لە زمانی ووشەکان کێ دەگات. بەڵام منداڵانی دی پێویستیان بەڕاهاتنێکی زۆر دەبێت. تا بتوانن چێژ لە گوێ گرتنی چیرۆك بگرن. چیرۆك کارامەیی بنچینەیی دەگرێتە خۆ ئەویش کارامەیی لەگوێ گرتندا و کارامەیی لە باس کردندا.

کارامەیی لەگوێ گرتندا:

کارامەیی لە گوێ گرتندا پێویستی بە مەشقکردنی بەردەوام هەیە لەلایەن فێرکاری تایبەتییەوە بە تایبەتی ئەگەر بزانین ماوەی وورییایی ئەو منداڵە تا چ ڕادەیەکە. و بۆ گەشەپێدانی ئەو کارامەییە زانا منتسوری هەندێك ڕاهێنانی دانا، لەوانە.

1-ڕاهێنانی بێ دەنگ

لێرەدا فێرکار لەسەر تەختە ڕەشەکە ووشە بێ دەنگەکە دەنوسێت یان دوای دایانەوەی پەردەی پەنجەرەکان تاکو ژورەکە کەمێك تاریك بکات ئاماژە بە هەندێك شتی تایبەتی دەدات. لێرەدا منداڵەکان بۆ ماوەیەك بێ دەنگ دەبن ئینجا فێرکار بەچرپە منداڵەکان بانگ دەکات و پرسیاریان لێ دەکات دەربارەی دەنگی ئەو شتانەی کە دەیخاتە سەر زەوی و گوێ بیستی بوون بە مەبەستی بە ئاگاهێنانەوەی هەستی بیستنی منداڵەکان.

ب-کارامەیی لە قسەکردندا

منداڵەکەت هان بدە با ئەو چیرۆکەی بۆت کردوە بیگێڕێتەوە یان خۆی چیرۆکێکت بۆ باس بکات ئەو کاتە منداڵەکەت دەست دەکات بە هەڵدانەوەی پەڕەکانی پەرتوکەکەو چیرۆکەکەت بۆ دەگێڕێتەوە و ئەو ڕووداوانەی کەبۆت باس کردووە یان لەوانەشە هەندێك گۆڕانکاری تیادا بکات بۆت باس دەکات. دەبینین کاتێك ڕووداوەکەت بۆ باس دەکات بەهۆی وێنەکانەوە یەك لەدوای یەك ڕووداوی چیرۆکەکەت بۆ بە یەکەوە دەنێتەوە لەوکاتە دەبێت تێبینی هەندێك لەو ووشانە بکەین کە نەشیاون بۆ بەکارهێنانی و بۆی چاك بکەینەوە و فێری بکەین. بەو شێوەیە زمانی بەهێزترو پاراودەبێت.

2-گۆرانی و سروود

هەمیشە منداڵ مەیلی ئەوە دەکات کە ووشەکان کێش ئاوازیان هەبێت ئەمەش زۆر بەڕوونی لەساڵانی یەکەمی تەمەنیدا دەردەکەوێت کاتێك دایکەکە بەلایلایەوە گۆرانی بۆ دەڵێت ئەویش دەست دەکات بە دەربڕینی هەندێك دەنگ لەسەر شێوەی لای لایەکە و خۆش لەو ئاوازەی دەبینێت. ئەمەش زۆر یارمەتی دەردەبێت بۆ بەهێزکردنی زمانی و بیرکردنەوە لە منداڵەکەدا.

-بیرکردنەوەی منداڵ

زیادبوونی شارەزایی منداڵ بەوشتانەی لە دەوروبەری دان و لەگەڵیدا دەژین لە زۆربەی لایەنە جیاوازەکانی ژیانییدا و گێڕانەوەی چیرۆکی مێژووی و کەلەپوری و هاندانی منداڵ بەهۆی پرسیاری ڕاستەوە کە لێی دەکرێت. ئەمانە هەمووی یارمەتی دەردەبن بۆ جیاکردنەوە لە نێوان ووشە خەیاڵاوییەکان و ووشە ڕاستییەکانی چیرۆکەکە لەگەڵ ئەوەشدا پەرەپێدانی توانای منداڵەکەیە بۆ بیرکردنەوەیەکی ڕاست. هەروەها هەندێك تاقیکردنەوەی لەبەرچاو ئەنجام بدە هەروەك تاقیکردنەوەی هەڵمی ئاو گفت و گۆی لەگەڵدا بکە و پرسیاری لێ بکە دەربارەی ئاوەکە کە چی بەسەر دێ؟ چۆن ئەمە ڕویدا؟ هەروەها لەگەڵیدا هەندێك تۆو بچێنەو فێری ئاودانی بکە ئینجا پێی بڵێ چی بەسەر تۆوەکەدا هاتووە؟ چیرۆکی کورێکی سەرکێشی بۆ بگێڕەرەوە کە چی بەسەردێ کاتێك کە لە جادەیەك بەبێ ئاگایی دەپەڕێتەوە؟ بەم شێوەیە توانیت بیرو هۆشی منداڵەکەت فراوان بکەیت لە ئەنجامی دەربڕینی هەندێك شێواز و ڕێگای وەڵامدانەوەیدا. و هەرچەند منداڵ بیرکردنەوەی زیاتر دەربڕێ بەشێوازی جیاواز ئەوەندە فێرکارەکەی هەلی بۆ دەرەخسێنێت بۆ پێشکەشکردنی ئیشەکانی لەبەردەم هاوڕێکانی دا زیاتر هانی دەدات بۆ بیرکردنەوە لە ڕێگای تازەترو جیاوازتر بۆ دەربڕینی بیرەکانی.

گرنگیدانی دایك و باوك و فێرکار بە پەرەپێدانی گەنجینەی زمانی منداڵ و گەشەی تواناکانی لەبیرکردنەوەو شیکردنەوەدا دەبێتە هۆی یارمەتیدان لە دروستکردنی کەسێکی خوێنەری چێژ وەرگر کە هەمیشە خۆشی لەخوێندنەوە وەردەگرێت بۆ تێگەیشتنێکی باشتر.

Internet

نەخۆشی ترسی ڕۆیشتنی منداڵ بۆ قوتابخانە

School phobia

ڕوخۆش

ئەم نەخۆشیە بریتیە لە ترسێكی سەختی دەروونی نادروستی منداڵ و هەرزەكار لە ڕۆیشتن بۆ قوتابخانە. لەم پێناسەیەوە دەردەكەوێت كە فۆبیا تێكچونێكی دەروونی‌یە لە ئەنجامی دڵە ڕاوكێ دا دروست دەبێت.

لەبەر نیشانە دەرونی و جەستەییە نادیارەكانی ئەو منداڵەی دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبێت زۆر لە قوتابخانە دوا دەكەوێت. لە كاتی مانەوەی لە ماڵەوەدا نەك لە قوتابخانە ئەمە ڕوودەدات و هەمیشە نیشانەكانیش ئەو جۆرەن كە لە كاتی ترس و دڵە ڕاوكێ دا دووچاری خەڵك دەبن وەك ئازاری گەدەو سەرئێشەو هێڵنجدان و ڕشانەوەو سكچوون و ماندووبوون یان گێژبوون. ئەم نیشانانە بە زۆری لە بەیانیدا ڕوو دەدەن و كاتی ڕۆیشتنی منداڵەكە بۆ قوتابخانە خراپتر دەبن گەرنا منداڵەكە لەش ساغ و چالاك دەبێت. نەخۆشی فۆبیا زۆربڵاوە و كاریگەری لەسەر لای كەمی 5٪ی قوتابیانی قۆناغی سەرەتایی و 2٪ی خوێندكارانی قۆناغی ناوەندی هەیە. هەمیشە نیشانەكان لە مانگی ئەیلول و تشرینی یەكەمدا دەردەكەون هۆكارەكانی ڕوودانی نەخۆشی فۆبیا.

هەمیشە هۆكارە سەرەتایی‌یەكانی دروست بوونی فۆبیا زیاتر بۆ خێزان و ناوماڵی منداڵەكە دەگەڕێتەوە وەك لە قوتابخانە بە تایبەتی ئەو باوك و دایكانەی كە منداڵی كەسێتی لاواز و نەبەكام پەروەردە دەكەن یان ئەوانی گرفتی خواردنەوەو ئاشووبی خێزانی دڵەڕاوكێ و خەمۆكی‌یان هەیە.

بەشێوەیەكی گشتی منداڵی فۆبیك زیاتر لە دووركەوتنەوەی لە ماڵەوە دەترسێت وەك لە هەر شتێكی دی كە بەتایبەتی لە قوتابخانە بۆ نمونە لەوانەیە ئەو منداڵە بیری ماڵەكەی خۆی بكات كە لە ماڵی‌هاوڕێیەكی دەمێنێتەوە. هەمیشە یەكەمین ئەزموونی سەربەخۆی كەسێتی منداڵ لە ئامادەبوونی ڕۆژانەی لە قوتابخانەوە دەست پێدەكات. سەرەڕای ئامادە نەبوونی ڕۆژانەی ئەو جۆرە منداڵانە لە قوتابخانە هەمیشە قوتابی باش و ڕەوشت بەرزە. و ئەو جۆرە باوك و دایكانە نموونەی باوك و دایكی چاك و بە پەرۆشی منداڵەكەیان دەبن و بەڕادەیەك لێی نزیكن كە زۆر بەگران لێیان جودا دەبێتەوە (ترسی جیابوونەوە) لەبەرئەوە لەوانەیە ئەو منداڵە بڕوای بە خۆی نەبێت بەبێ یاریدەی باوك و دایكی ڕووبەڕووی گرفتە ئاساییەكانی ژیان ببێتەوە هەندێك جار

گۆڕینی قوتابخانە ومامۆستای توندوتیژ و تاقیکردنەوەی گران یان خۆسەپاندن دەبێتە هۆی ترساندنی منداڵ لە ڕۆیشتن بۆ قوتابخانە بەڵام لەوانەیە ئەم هۆکارانە تەنها بەشێکی گرفتەکە بن و پێویستە کاتێك گرفتەکان لە چارەسەرکردنان منداڵەکە بە بەردەوامی بۆ قوتابخانە بڕوات.

لەوانەیە نەخۆشیەکە لە ئەنجامی خەمۆکی قووڵ تەشەنە بکات و هەرزەکار توشی بێ توانا بوون بکات و هەست بە لاوازی لە ڕووبەڕووبوونەوەی فشارو بەرەنگاربوونی قوتابخانەدا بکات. هەروەها لە ئەنجامی زۆربوونی ترس و گرفتەکان نەخۆشیەکە تەشەنە بکات. سەرجەم ئەم هۆکارانە قوتابخانە دەکەنە بارێکی گران لە سەر ئەستۆی هەرزەکاری شەرمن و هەستیار و نائارام دکتۆرە بێتی ڕێکخەری تۆژەرەوەی لاوان بەدوای هۆکارە گشتییەکانی قوتابی کە هاوبەشن لە دروست بوونی خەمۆکی و شەرم و فۆبیا و دوژمنایەتی دەسەڵاتدا دەگەڕێت. لەو هۆکارانەی کە جەختی لەسەر دەکاتەوە ترسی داکەندنی جلوبەرگ لە ژووری ڕاهێنانی داخراودا و ترسی دەرکەوتنی ئەندامە سێکسیەکان (بەتایبەتی ئەو هەرزەکارانەی لەلایەن هاوتەمەنەکانیانەوە پشتگیری دەکرێن) یان ترسی هەرزەکار لە هەڵبژاردنی بە یەکەمین سەرکردایەتی کردنی یان ترسی ئەو لە هەڵبژاردنی کۆتاییدا (کە بەڕەت کردنەوە یان بێزراو لێك بدرێتەوە) بۆ تیمێك یان پڕۆژەیەك یان ترس لە ڕووبەڕووبوونەوەی مامۆستا و لەبەدەست هێنانی نمرەی کەم یان (بەدەست نەهێنانی نمرەی تەواو) یان ترس لە بەشداریکردنی چالاکی وەرزشی و شکست هێنان یان ترس لە گاڵتەپێ کردنی هاوتەمەنەکانی لە پۆلدا لە کاتی قسەکردندا یان بە ناڕێکی ڕووخساری وەك قەڵەوی و لاوازی و هەتا ناشرینی.

چارەسەرکردنی گونجاوی نەخۆشی‌یەکە بە سووربوون لە سەر ئامادەبوونی ڕۆژانەی منداڵەکە لە قوتابخانە دەبێت و نەخۆشی فۆبیا بەشێوەیەکی خێرا لە ماوەی هەفتەیەکدا یان دوو هەفتەدا چارەسەر دەکرێت.

لەلایەکی دیکەوە ئەگەر منداڵەکە ناچار نەکرێت هەموو ڕۆژێك لە قوتابخانە ئامادەبێت، نیشانە جەستەییەکان و ئارەزووی مانەوەی لە ماڵەوە زۆرتر دووبارە دەبێتەوە و هەتا منداڵەکە زیاتر لە ماڵەوە بمێنێتەوە بە گرانتر بۆ قوتابخانە دەگەڕێتەوەو لەوانەیە ژیانی داهاتووی کۆمەڵایەتی و خوێندنی منداڵەکەت لە مەترسی دابن.

بە پەیڕەویکردنی ئەم ڕێنمایانە یارمەتی منداڵەکەت دەدەیت لەزاڵبوون بەسەر نەخۆشی فۆبیادا:

1-سووربوون لەسەر گەڕانەوەی خێرای منداڵەکە بۆ قوتابخانە

باشترین چارەسەری نەخۆشی فۆبیا ئامادەبوونی ڕۆژانەیە لە قوتابخانە کە دەبێتە هۆی چاکبوونی خێرایی زۆربەی نیشانە جەستەیەکانی منداڵەکەت و کەمبوونەوەی کاریگەری و دەرکەوتنی نیشانەکان و لە کۆتایدا جارێکی دی منداڵەکە ئارەزووی قوتابخانە دەکات هەرچەندە منداڵەکە لە سەرەتادا سوور بوونی تۆ لەسەر ناردنەوەی ڕۆژانەی بۆ قوتابخانە تاقی دەکاتەوە. پێویستە گەڕانەوەی منداڵەکە بۆ قوتابخانە بەیاسایەکی کۆنکرێتی (چەسپاو) بێت و بابەتی سازشکردن (ڕێك کەوتن) نەبێت. گەش بینی بە منداڵەکەت و دڵنیایی بکەرەوە کە پاش گەڕانەوەی بۆ قوتابخانە هەست بە چاك بوون دەکات.

2-پێداگرتنی زیاتر لەسەر ڕۆیشتنی بەیانیانی منداڵەکەت بۆ قوتابخانە لەوانەیە لە سەرەتادا بەیانیان کاتێکی ناخۆش بێت. هەرگیز نابێت پرسیار لە منداڵەکەت بکەیت (ئایا ئەمڕۆ حەزدەکەیت بۆ قوتابخانە بچیت یان نا؟) لەبەر ئەوەی هانی دەدەیت ناڕەزایی دەربڕێت ئەگەر منداڵەکە لە خەو هەڵساو لەناو ماڵدا (هاتوو چۆی کرد) دەشێت بۆ قوتابخانە بڕوات. ئەگەر زۆرجار منداڵەکەت لە نیشانە جەستەییەکان ناڕەزایی دەربڕی. پێویستە پاش کەمترین گفتوگۆ بۆ قوتابخانە بڕوات ئەگەر لە تەندروستی منداڵەکەت بە گومان بوویت بە ئاگاداری‌یەوە بینێرەوە بۆ قوتابخانە ئەگەر نیشانەکان خراپتر بوون دەتوانرێت پزیشکێك یان نەخۆشخانەیەك باری تەندروستی منداڵەکەت هەڵبسەنگێنێت. ئەگەر منداڵەکەت لە قوتابخانە دوا کەوت پێویستە هەرچۆنێك بێت بۆ قوتابخانە بڕوات کاتێك ئۆتۆمبیلی قوتابخانە جێ‌ی دەهێڵێت پێویستە بە ئۆتۆمبیلی دیکە بڕوات. گەر منداڵەکە لە خۆیەوە نیوەڕۆ گەڕایەوە یان مۆڵەتی وەرگرت پێویستە بە خێرایی بۆ قوتابخانە بگەڕێنرێتەوە. هەندێك جار لەوانەیە منداڵەکە هاوار بکات و بگری و نەڕواتەوە بۆ قوتابخانە لەوکاتەدا پاش گفتوگۆکردن سەبارەت بە گرفتەکانی پێویستە بۆ قوتابخانە ببرێتەوە. لەوانەیە باوك یان دایك یەکێکیان بەتواناتر بێت لە ناچارکردنی منداڵەکە وەك لەوی دیکەیان. هەندێك جار کەسوکار دەتوانێت بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك ئەو بەرپرسیارێتە هەڵ بگرێت.

3-پێویستە هەر بەیانیەك منداڵەکەت لە ماڵەوە مایەوە پزیشکی پسپۆڕی خۆی بیبینێت. ئەگەر منداڵەکەت نشانەی نوێ‌ی لێ دەرکەوت یان زۆر نەخۆش بوو دەشێت لە ماڵەوە

بمێنێتەوە. ئەگەر لە تەندروستی منداڵەکەت بە گومان بوویت هەمیشە پزیشکە پسپۆڕەکەت دەتوانێت هۆکاری نەخۆشییەکە دیاری بکات بەکردنەوەی فەرمانگەکە بەزووترین کات پەیوەندی بکەو هەوڵ بدە کە هەر هەمان بەیانی منداڵەکەت ببینرێت. گەرنیشانەکان لە ئەنجامی نەخۆشی بوو دەتوانرێت چارەسەری خێرا دەست پێبکرێت. بەڵام ئەگەر هۆکاری نیشانەکان ترس و دڵەڕاوکێ بوون پێویستە پێش نیوەڕۆ منداڵەکە بۆ قوتابخانە بنێرێتەوە. دەتوانیت بەکارکردن لەگەڵ پزیشکی منداڵەکە دژوارترین گرفتی فۆبیا چارەسەر بکرێت.

هەرکاتێك یەکێك لەم نیشانانەی خوارەوە هەبوو پێویستە منداڵەکەت لە ماڵەوە بمێنێتەوە:

-تای بەهێز (لە ژوور 100° فەهرەنهایتی یان 37° سەدی بوو)

-ڕشانەوە (زیاتر لە جارێك)

-سکچوونی بەردەوام

-کۆکەی بەردەوام

-لیری گەورەو فراوان

-ئازاری گوێ

-ددان ئێشە

لەلایەکی دیکەوە ئەو منداڵانەی دووچاری ئازاری قوورگ و کۆکەی مام ناوەندو ئاو بەلووت هاتنە خوارەوەدا یان نیشانەکانی دیکەی سەرما جگە لە تا بوون دەتوانرێت بۆ قوتابخانە بنێرێتەوە. نابێت منداڵ لە ماڵەوە بمێنێتەوە و تەنها لەبەر ئەوەی ((نەخۆش دەکەوێت) یان (ڕەنگی سپی بووە) یان (شەکەتە) یان (ماندوو) بووە.

4-داوای یارمەتی لە کارمەندانی قوتابخانە بکە.

لەبەرئەوەی فۆبیا گرفتێکی گشتییە، هەمیشە قوتابخانەکان تێگەیشتنێکی زۆریان سەبارەت بە فۆبیا و دیاریکردنی نەخۆشیەکە هەیە. ئەگەر لەتواناتدا هەبوو لە پزیشکی قوتابخانە داوابکە کە ڕێگەی منداڵەکەت بدات لە نووسینگەکەی بۆ ماوەی (5-15) چرکە ڕابکشێت و گەر نیشانەکان لە قوتابخانە چاك بوون ئەوا منداڵەکە بۆ پۆلەکەی نەك بۆ ماڵەوە بگەڕێتەوە. زۆرجار گفتوگۆ لەگەڵ مامۆستای منداڵەکەت سەبارەت بە گرفتەکە بەسوود دەبێت. گەرمنداڵەکەت ترسی وتنەوەی وانەی لە پۆلدا هەبوو، هەمیشە مامۆستاکە ڕەچاوی ئەو بارە تایبەتە دەکات.

5-سەبارەت بە ترس و گرفتەکانی لەگەڵ منداڵەکەدا گفتوگۆ بکە.

جگە لە بەیانیانی قوتابخانە هەرکاتێکی دی لەگەڵ منداڵەکەت سەبارەت بە گرفتەکانی بدوێ و هانی منداڵەکەت بدە بە مەترسیەکانی خۆیت ئاشنا بکات و پرسیاری دژوارترین شتی لێ بکە کە لەوانەیە لە قوتابخانە یان لە ڕێگەی قوتابخانە ڕووبدات بە منداڵەکە ڕابگەیەنە کە بە هەموو توانات کار بۆ گۆڕینی ئەو بارودۆخە دەکەیت گەر مەترسی تەشەنەکردنی نیشانەکان لە قوتابخانە هەبوو دڵنیایی بکەرەوە کە دەتوانێت لە نووسینگەی پزیشکەکە کە بۆ ماوەی چەند چرکەیەك پشووبدات پاش گوێگرتن لە ووتەکانی پێڕابگەیەنە کە تۆ ئەو هەستەی بەهەند وەردەگریت بەڵام پێویستە لەکاتی چاکبوونەوەیدا بەردەوام لە قوتابخانە ئامادەبێت.

6-یاریدەی منداڵەکەت بدە زۆرترین کاتی خۆی لەگەڵ هاوتەمەنەکانی بەسەر ببات ئەو منداڵانەی دووچاری فۆبیا بوون پێیان باشە لەگەڵ باوك و دایکیان بن یان لە ماڵەوە یاری بکەن یان بە تەنها لە ژوورەوەکانیان دابن یان سەیری تەلەفزیۆن بکەن... هتد. زۆربەیان بەبێ تەشەنەکردنی دڵتەنگی لە ئەنجامی دووربوونیان لە ماڵەوە ناتوانن لە ماڵی هاوڕێیەکیان بمێننەوە.

ئەم جۆرە منداڵانە پێویستیان بە هاندانی زۆر هەیە بە مەبەستی یاری کردنیان لەگەڵ هاوتەمەنەکانیاندا دەشێت ئەمە کارێکی گران بێت و بۆ ئەو باوك و دایکانەی کە زۆر بە منداڵەکەوە پەیوەستن، هانی منداڵەکەت بدە بە یانەو تیمە وەرزشیەکانەوە (هەمیشە وەرزشە ئازادەکان چاکترە) پەیوەندی بکات، زیاتر منداڵەکە بنێرە دەرەوە وەك لە ماڵی منداڵەکانی دیکە و یان داوا لە هاوڕێکانی بکە بۆ ڕۆشتنە دەرەوەو مانەوەی شەو سەردانی منداڵەکەت بکەن یاریدەی منداڵەکەت بدە شەو لە ماڵی خزم و هاوڕێکانی بمێنێتەوە. و دەشێت ئەزموونی دیدەوانی هاوینە خاڵی وەرچەرخان بێت پەیوەندی بە پزیشکی پسپۆڕی منداڵەکەت لە ماوەی کاردا بکە ئەگەر:

-نەخۆشی فۆبیا لە ماوەی دوو هەفتەدا چارەسەرنەکرا.

-نەخۆشی فۆبیا دووبارە ڕووبداتەوە.

-لەو بڕوایەدا بوویت کە هۆکاری نیشانەکان زیاتر جەستەیین لەوەی دەروونی بن.

-منداڵەکەت بە بەردەوامی ترسی دیکەو گرفتی دابڕانی هەبێت.

-منداڵەکەت گۆشەگیر و دڵ تەنگ نەبێت.

Internet

خۆپاریزی
لە تاقیگەی کیمیادا

عەبدولرەحمان عەبدوڵلا حەمە ساڵح
تاقیگەی نەخۆشخانەی منداڵبوون / سلێمانی

لایەنێکی گرنگی کارکردن لە بواری زانستی کیمیاو تاقیکردنەوەو شیکارییە پراکتیکییە تاقیگەییەکانیدا.. لایەنی خۆپاراستنە لەو کاریگەریی و مەترسییانەی کە دەشێت ڕووبەڕووی کەسی کیمیاکار ببێتەوە بە تایبەتیش لە بواری تاقیگەو تاقیکردنەوەو کارلێکردنە کیمیاییەکانی کیمیای ئەندامیدا.. بۆیە پێویستە ئەو کەسەی لە تاقیگەی کیمیادا کار دەکات زانیاریی پێویست و تەواوی دەربارەی وردەکارییەکانی کارکردن لەو بوارەدا هەبێت، نەبوونی زانیاریی پێویست یاخود کەمی سەلیقەو کەمتەرخەمی لە بواری کاری کیمیادا.. تەندروستی و ژیانی کەسی سەرقاڵ لەو بوارەدا ڕووبەڕووی مەترسی دەکاتەوە.

شێوازی کارکردن لە تاقیگەی کیمیادا:

گرنگترین ئەو خاڵانەی کە پێویستە هەمیشەو بەردەوام ڕەچاو بکرێن و ئاگامان لێیان بێت لە کاتی کارکردنماندا لە تاقیگەی کیمیادا:

1–دوور خستنەوەی دەموچاو لەکاتی گەرمکردنی مادەیەکی کیمیایی یاخود تیکەڵاوکردنی دوو مادەدا.

2–نابێت ئەو مادە کیمیاییە شلانەی کە شیاوی گڕگرتنن وەک ئیسەر بەنزین لە دەفری کراوەداو ڕاستەوخۆ بەهۆی ئاگرەوە گەرم بکرێن، بەڵکو پێویستە ئەو مادانە لە گەرماودا (Waterbath) گەرم بکرێن.

3–نابێت بەهیچ جۆرێك ئامێرێك یاخود دەفرێکی تەواو داخراو گەرم بکرێت.

4–نابێت هەڕەمەکی و بەبێ بوونی زانیاریی و شارەزایی هەوڵی تامکردن یاخود بۆنکردن و هەڵمژینی هیچ مادەیەکی کیمیایی بدرێت، لە تاقیگەی فێرگەو خوێندنگەکاندا پێویستە مامۆستا یاخود کەسی شارەزا چاودێری کارێکی وەها بکات.

5–لە کاتی گەرمکردنی ئەو دەفرو تیوبی تاقیکردنەوانەدا کە مادەی کیمیاییان تێدایە یاخود لە کاتی زیادکردن و تێکەڵاوکردنی مادەیەکی دیدا نابێت ئەو کەسە دەمی ئەو تیوب یاخود دەفرە ڕوو بکاتە خۆی یان کەسێکی دیکە.

6–لە کاتی ڕشتن و فڕێدانی ئەو مادە کیمیاییانەی کە نامانەوێن و بەخێرایی کارلێکردن لەگەڵ ئاودا دەکەن.. وەك هایدریدی کانزاکان یان کلۆریدی ئەسیتیل یاخود ترشی

گۆگردێکی خەست .. پێویستە بەبڕی کەم بکرێنە حەوزی ئاوەکە و لەگەڵ بەردانەوەی ئاوەکەوە لەبەر ڕۆیشتنی بۆ ڕوونکردنەوەی و ڕزگار بوون لێی.

7-نابێت هەوڵ بدرێت تیوبی شووشە یاخود هەرشتێکی دیکەی لەو بابەتە بەزەبری هێزی دەست دابخرێت یاخود جێگیر بکرێت.. بەڵکو پێویستە بەهۆی گیرەو ئامێری تایبەتەوە ئەوکارە ئەنجام بدرێت یاخود خاولی یان پارچە قوماشی ئەستوور لە دەستەوە بپێچرێت بۆ پاراستنی دەست لەکاتی شکاندا.

8-لەکاتی ڕژانی مادەی کیمیایی بەسەر دەست و لەش یاخود جل و بەرگدا پێویستە ئەو جێگەیە بە بڕێکی زۆر ئاو بشۆرێت، لە کاتێکیشدا کە زیانێك بگەیەنێت پێویستە بەیارمەتی کەسی شارەزا و سەرپەرشتیاری تاقیگە چارەسەربکرێت.

ئەو لایەنە گرنگانەی کە پێویستە کەسی کارمەند لە پێناوی خۆپاراستنیدا زانیاریی تەواوی لەسەریان هەبێت لە تاقیگەی کیمیادا:

1-مادە کیمیاییە ژەهرەکان.

2-ئەو مادانەی کە شیاوی گڕگرتن و تەقینەوەن.

3-چۆنێتی هەڵگرتن و پاراستنی مادە کیمیاییەکان بە گشتی و مادە مەترسیدارەکان بە شێوەیەکی تایبەتی.

4-ڕێگەکانی کوژاندنەوەی ئاگر لە تاقیگەی کیمیاداو بەکارهێنانی ئامێرە جیاجیاکانی ئاگر کوژاندنەوە.

پێویستە ئامێرەکانی ئاگر کوژاندنەوە لە تاقیگەدا هەبن هەروەك چۆن پێوستە چەند دەرگایەك و ڕێگایەکی چوونە دەرەوەو دەرباز بوون لە تاقیگەدا هەبێت بۆ بەکارهێنانی لەکاتی پێویست و کەوتنەوەی ئاگرو کارەساتەکانی دیکەدا.

مەترسییەکان لە تاقیگەی کیمیادا:

مەترسییەکانی گڕگرتن و تەقینەوە:

ئەم مەترسییە بە زۆری لەو مادە کیمیاییە شلانەی بەهەڵمبوونیان نزمەو کڵپەکردن و گڕگرتنیان خێرایە لە تاقیگەدا سەرهەڵدەدات، کاتێك قەبارەی هەڵمی ئەو مادانە کە شیاوی سووتان و گڕگرتنی خێران بەلایەنی کەمەوە بە ڕێژەی (1٪) بێت لە ناو هەوای تاقیگەکەدا.. تێکەڵاوەکە شیاوی گڕگرتن دەبێت و لەکاتی ڕوودانی ئەو گڕگرتنەدا ئاگرەکە دەگاتە ئەو سەرچاوە سەرەکییەی کە هەڵمە گڕگرتووەکەی لێوە دەرپەڕیوەو کارەساتێکی ئاگر کەوتنەوەی توندی لێ دەکەوێتەوە.. لەبەرئەوە پێویستە چڕیی ئەو گازانە لە تاقیگەو شوێنی داخراوی دیدا وەك فڕنەکان لە چارەکی ئەو ڕێژەیە زیاتر نەبێت.

گرنگترین ئەو مادە کیمیاییانەی پلەی گڕگرتنیان نزمە وەك ئیسەرو پێترۆلیۆم ئیسەرو بەنزین.. لە کاتی بەکارهێنانی ئەم مادانەدا دەبێت تاقیگە ئاگری تێدا نەبێت.

مەترسی مادە کیمیاییە چالاکەکان:

پێویستە بە وریاییەوە مادە کیمیاییە زۆر چالاکەکان یاخود مادە ناجێگیرەکان بەکاربهێنرێن کە دەشێت تەقینەوەیان لێ بکەوێتەوە، دەبێت ئەم مادانە بەپێی توانا بەکەمترین بڕ بەکاربهێنرێن .. لەو ڕێگەیەشدا باشتر وایە کارلێکە کیمیاییەکە بەچەند جارێك ئەنجام بدرێت، پێویستە لەکاتی ئەنجامدانی ئەم جۆرە کارلێکانەدا دەمامکی تایبەتی بۆ پاراستنی دەم و چاو بەکاربهێنرێت بۆ خۆپارستن لەو زیانانەی کە دەشێت لەم کارلێکانە بکەوێتەوە، لە ڕێگەی بەکارهێنانی کەمترین بڕی مادە کارلێککردووەکانەوە دەتوانرێت کارلێکە گەرمی دەرەکانیش کۆنترۆڵ بکرێن.

مەترسییەکانی ژەهراویبوون:

مادە کیمیاییە ژەهرەکان لە سێ ڕێگەوە دەبنە هۆی ژەهراوی بوونی مرۆڤ ئەوانیش لە ڕێگەی کۆئەندامی هەرسەوە، لەڕێگەی پێستەوە، لە ڕێگەی هەڵمژین و کۆئەندامی هەناسەدانەوەن، لەبەرئەوە باشتر وایە بەپێی توانا دوور بکەوینەوە لە بەکارهێنانی ئەم جۆرە مادانە.

لە ڕێگەی پیسبوون و ژەهراویبوونی دەستەکان یان خواردەمەنییەوە دەشێت مادە ژەهرەکان بچێتە کۆئەندامی هەرسەوە.. دەتوانرێت ڕێگە لەوە بگیرێت ئەویش بە شتن و پاکژکردنەوەی دەستەکان و دور خستنەوەی خواردەمەنی لە کەش و هەوای تاقیگەی کیمیا، نابێت بە هەڵمژین لە ڕێگەی دەمەوە مادە کیمیاییەکان (بە تایبەتی ژەهرەکان) ڕابکێشین و وەربگرین بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوەو کارلێکردنەکان بەڵکو پێویستە یاپیپتی ڕاکێشەری تایبەتی و ئۆتۆماتیکی بۆ ئەو کارە بەکاربهێنین.

زۆر جار ئەو مادە کیمیاییانەی کە خانەکانی پێست دەسووتێنن و لەناو دەبەن بەر پێست و دەستەکان دەکەون.. بەڵام ئەم مادانە زیان و مەترسییان لە مادە ژەهراوییەکان

کەمترە.. لەم بارەشدا باشتر وایە دەستکێش و پۆشاکی تایبەتی خۆپاراستن و دەمامکی دەم وچاو بەکاربهێنرێت، کاتێکیش ئەم مادانە بەر پێست دەکەوێت پێویستە بە برێکی زۆر ئاو بشۆرێت بۆ لابردن و کەمکردنەوەی کاریگەرییەکەی.

بەڵام ئەو مادانەی کە دەشێت لە ڕێگەی پێست و خانەکانیەوە بمژرێن و بچنە ناو لەشەوە مەترسییان زیاترە بە تایبەتییش ئەگەر چەند جارێك دووبارە ببێتەوە.. بۆیە باشتروایە دەستکێش بەکاربهێنرێت، لەکاتی بەرکەوتنی ئەم مادانەشدا بە هەمان شێوە دەبێت ئەو شوێنە بە برێکی زۆر ئاوی پاك و سابوون بشۆرێت. بۆ نموونە فینایل هایدرازین phenyl hydrazen مادەیەکی ژەهرە و لەکاتی بەکارهێنانیدا لە تاقیگەدا نابێت بەر پێست بکەوێت.

باشتروایە بەشێوەیەکی بەردەوام و ڕێك و پێك پشکنینی پزیکشی بۆ هەر کەسێك بکرێت کە لە تاقیگە یاخود کارگەی کیمیادا کاردەکات. بۆ خۆپاراستن لە هەڵمژینی هەڵم و تۆزی مادە کیمیاییە زیان بەخش و ژەهرەکان وەك هەڵمی جیوە، بەنزین، چوارەم کلۆریدی کاربۆن یان تۆزی قورقوشم.. دەکرێت ئەو کارلێکانەی کە ئەم مادانەیان تێدا بەکاردەهێنرێت لەو ژوورە تایبەتی و جیاکراوانەدا ئەنجام بدرێت کە لە تاقیگەکانی کیمیادا هەیە بۆ خۆپاراستن لە هەڵمی مادە ژەهرەکان و پێی دەڵێن هوود (Laboratory Hood).

گرنگترین مادەو ئاوێتە کیمیاییە ژەهرەکان و کاریگەرییان لەسەر ژیان و تەندروستی مرۆڤ:

ژمارەیەکی زۆر لە مادە و ئاوێتە کیمیاییەکان وەك ژەهر کاریگەری دیاریکراویان هەیە، ئەم مادانە کاردەکەنە سەر زیندە چالاکییەکانی لەش وتێکیان دەدەن، بۆ نموونە:

*ئاوێتەکانی سیانید، وەك سیانیدی پۆتاسیۆم (KCN):

ئایۆنی سیانید (CN^-) بە شێوەیەکی ناپێچەوانە یەکدەگرێت لەگەڵ هیمۆگلۆبینی خوێندا و ئاوێتەیەکی سیانۆ میسیمو گلۆبین (Cyanomethemoglobin) پێك دەهێنێت کە توانای هەڵگرتن و گواستنەوەی ئۆکسجینی بۆ ماوەیەکی درێژ نییەو دەبێتە هۆی مردن، ئەنیلین (Aniline)یش بەهەمان شێوە کاردەکات.

*چوارە کلۆریدی کاربۆن (CCl_4)، هەروەها هەندێك لە ئاوێتە هالۆجینیەکانی دیکە.

ئەم مادانە دەبنە هۆی سستبوون و وەستانی جگەر و گورچیلە.

ئاوێتە کارسینوجینی و میوتاجینییەکان (Carcinogenic , mutagenic):

ئەم مادانە دەبنە هۆی شێرپەنجە (Cancer)، وەك aflatoxin B_1 کە هەڵگرتن و گواستنەوەی پێویستی بە شێوازێکی خۆپاراستنی تایبەتی هەیە. ئاوێتەی CrO_3 لە مادە کارسینۆجینییەکانە .. پێویستە کارلێککردن و تاقیکردنەوەکانی لە (هوود) دا ئەنجام بدرێت و بەر پێست نەکەوێت، دای ئۆکسان (Dioxan) مادەیەکی کارسینوجینی هێواشترە (کاریگەری کەمترە) و دەتوانرێت تاقیکردنەوەکانی لەناو هووددا ئەنجام نەدرێت بەڵام بە ووریاییەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، هەروەها بەنزین (C_6H_6) کارسینۆجینێکی هێواشە، پێویستە بەرپێست نەکەوێت.

*ژمارەیەك ئاوێتەی کیمیایی ژەهری دیکە کە سەرجەمیان دەشێت بەشێوەیەکی تایبەتی کاربکەنە سەر ژنی سکپڕ ڕوودانی باری نائاسایی لە کۆرپەلەدا، ئەو ئاوێتانەش وەك:

benzen, toluene, xylene, aniline , nitrobenzen, phenol, farmaldehyde, dimethyl for mamide (DMF) , dimethyl solfoxide (DMSO), polychlorinated biphenyls (PCB's) estradiol, hydrogen sulfide, carbon disalfide, carbon monoxide , nitrits, nitrus oxide, organolead, mercury compounds.

ئاوێتەی وەك hydrazen , benzen دەشێت ببنە مادەی کارسینوجینی ئەگەر ڕێگەی کارکردنی باش و گونجاودا هەڵنەبژێردێت لەکاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەو کارلێکردنەکانیاندا.

هەڵگرتنی مادە کیمیاییەکان:

پێویستە مادە کیمیاییەکان لە گەنجینەی فێنکدا کۆبکرێنەوەو هەڵبگیرێن کە بواری هەوا گۆڕکێی هەبێت و باشتریش وایە لە ناوچەی چۆڵ و دوور لە نیشتەجێدا بێت، بەڵام سەبارەت بە هەڵگرتنی مادە کیمیاییەکان لە تاقیگەدا.. مادە ژەهرەکان دەبێت لە ژورێکدا هەڵبگیرێت کە جیاکراوەبێت و ناو تاقیگەکە لە هەڵم و بۆنی ژەهراوی ئەو مادانە بپارێزێت و پێویستە ئەو ژوورە سیستەمی هەوا

گۆرکێی باشی تێدابێت، ئەو مادانەی کە گرگرتنیان خێرایە یان پلەی کلپەکردنیان نزمە دەبێت بخرێنە یەخچاڵی تایبەتییەوە دوور لە هەر پزیسك و چەخماخەیەکی ئاگر. پێویستە ئەو مادانە لە نزیك یەکترییەوە هەڵنەگیرێن کە بەریەکەوتنیان دەبێتە هۆی کالیککردنی بەهێزو تەقینەوە، هەروەها چۆن نابێت ئەو مادانەی کە بەریەککەوتنیان مادەی ژەهراویان لێ پەیدا دەبێت لە نزیك یەکترەوە هەڵبگیرێن.

چارەسەری زیانی بەرکەوتنی مادە کیمیاییە ژەهرەکان:

هەندێك لە مادە کیمیاییەکان زیانی جۆراو جۆر دەگەیەنن بە تەندروستی و لەشی مرۆڤ یاخود جل و بەرگەکانی ئەویش بەهۆی کەمتەرخەمی و باش بەکارنەهێنانەوە یان بەهۆی شکانی ئەو دەفرەی کە ئەو مادەیەی تێدایە و پێداپرژانی، ئەو رێگە گشتییانەی کە بۆ چارەسەرکردنی یاخود فریاگوزاری بەرکەوتنی مادە کیمیاییەکان باسیان دەکەین.. فریاگوزاری سەرەتایین تاکو گەیاندنی ئەو کەسە بە نزیکترین بنکەی تەندروستی.

چارەسەری تایبەت بە هەندێك لە مادە کیمیاییەکان:

هەندێك لە مادە کیمیاییەکان کاریگەری زۆر زیان بەخشیان هەیە و رێگەی تایبەتی هەیە بۆ چارەسەرکردنی یان فریاگوزاری ئەو کاریگەرییانە، لەو مادانە:

سیانیدی هایدرۆجین:

یەکەمجار دەبێت کەسی بەرکەوتوو دوور بخرێتەوە لە سەرچاوەی ئەم گازە ژەهراوییە (دەبێت کەسی فریاگوزار ئاگاداری خۆی بێت کە ئەو گازە هەڵنەمژێت)، ئەگەر کەسی بەرکەوتوو لە ژیاندا مابێت ئەوا بە پەلە هەناسەدانی دەستکردی بۆ دەکرێت ئەگەر هەناسەدانی وەستابوو.. ئەویش لە رێگەی پەستاوتن لەسەر قەفەزەی سینگ نەك لە رێگەی دەمەوە لەبەر مەترسی گازە ژهراوییەکە بۆ سەر کەسی فریاگوزار، لە پاشان دوو کەپسولە لە مادەی نیتریتی ئەمیل (Amyl nitrit) دەشکێنرێت. بۆ ئەوەی کەسی بەرکەوتوو هەڵمەکەی هەڵمژێت (پێویستە کەپسولەکانی نیتریتی ئەمیل بۆ ماوەی دوورو درێژ هەڵنەگیرێت و لە پلەی گەرمی خوار (15) پلەی سەدیدا بپارێزرێت).

سیانیدە تواوەکان: خوێیەکانی سیانیدو گیراوەکانیان مەترسییان کەمترە لە مەترسی گازی سیانیدی هایدرۆجین چونکە ئەمانە مەترسییەکەیان لە چوونە ناو کۆئەندامی هەرسەوە یان سووری خوێنەوەیە و ئەو رووداوانەش دەگمەنن، مەترسی ئەم مادانە لە رێگەی هەناسەدانەوە کەمترە ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە بەووریایی بەکاریان نەهێنین.. ئەو گیراوانەی پەیتییان لە (1٪) زیاتر بێت دەبێت بە ووردی چاودێری بکرێت و ئەو گیراوانەش پەیتییان لە (1٪) کەمترە مەترسیان کەمترە بەلام ئەمیشیان هەر دەبێت بە ووریاییەوە بەکاربهێنرێن یاخود بگوێزرێنەوە.

ئەگەر گیراوەی سیانید بچێتە کۆئەندامی هەرسەوە بەرکەوتوو بە نیتریتی ئەمیل (AmyInitrate) چارەسەر دەکرێت هەروەك لە بەرکەوتنی گازی سیانیدی هایدرۆجین و بەرکەوتوو بە زورترین کات دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

چارەسەری پێست:

1- شوێنی بەرکەوتوو بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی دە (10) خولەك دەدرێتە بەر ئاوێکی نەوەستاو تاکو دڵنیابوون لە نەمانی تەواوی مادەکە لە سەر پێست، بۆ ئەو مادانەی کە توانەوەیان لە ئاودا کەمە سابوون بەکاردەهێنرێت بۆ شوشتن و لێکردنەوەیان.

2- رزگاربوون لەسەرجەم جلوبەرگی کەسی بەرکەوتوو (لەگەڵ ئاگاداری ژەهراوی نەکردنی ناوچەیەکی دیکە لە لەشی)، دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

چارەسەری چاو:

چاو لە سەرخۆ برێکی زۆر لە ئاوی لەبەر رۆشتوو دەشۆرێت.. بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی (10) خولەك، پێویستە گلێنەی چاو نقووم بکرێت لە ئاوەکەدا ئەویش بە هەڵبرینی پێڵوەکان بە درێژایی شوشتنەکە، لە پاشان دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە بۆ وەرگرتنی چارەسەری پێویستی دی.

چارەسەری هەڵمژینی گازە ژەهرەکان:

فریاگوزاری هەڵمژینی گازی سیانیدی هایدرۆجینمان باس کرد، بەلام سەبارەت بە گازەکانی دیکە بە شێوەیەکی گشتی:

1- بەرکەوتووەکە لە ناوچەی مەترسی دوور دەخرێتەوە (پێویستە کەسی فریاگوزار ئاگاداربێت و ئەویش گازەکە هەڵنەمژێت).

2- لادانی جل و بەرگی پیسبووی کەسی بەرکەوتوو، پێدانی ئۆکسجین ئەگەر لەبەردەستدا بێت.

3- لەکاتی لە هۆشخۆچوندا لە سەردەم پاڵدەخرێت و تێبینی هەناسەدانی دەکرێت.

4- لە کاتی وەستانی هەناسەداندا .. هەناسەدانی دەستکردی بۆ دەکرێت .. باشتریش وایە لە رێگەی دەمەوە

هەناسەدانی بۆ نەکرێت بەڵکو لە ڕێگەی پەستاوتنی قەفەزەی سینگ بەکاربهێنرێت لە پشتەوە.

5-ئەگەر بارەکە پێویستی کرد بەرکەوتوو دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

چارەسەری خواردنی مادەی کیمیایی:

1-ئەگەر مادە ژەهرەکە تەنها ناودەمی گرتبووەوە.. ئەوا بەبرێکی زۆر ئاو دەشۆرێت و ئاوەکە قووت نادرێت.

2-ئەگەر مادە کیمیاییەکە قووت درابوو.. ئەوا برێکی زۆر ئاوی خواردنەوە یان شیر دەدرێتە کەسی بەرکەوتوو.. ئامۆژگاری دەکرێت بۆ وەرزشکردن ئەویش بۆ ڕوونکردنەوەی مادە کیمیاییەکە لەناو لەش و گەدەداو کردنە دەرەوەی لە ڕێگەی میزکردن و ئارەقکردنەوەوە.

3-کەسی بەرکەوتوو دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە لەگەڵ زانیارییەکان سەبارەت بەو مادەیە کە چووەتە لەشیەوە (بڕو خەستیەکەی)

Oxidising
ئۆکسینەر

Harmful
زیان بەخش

Corrosive
سووتێنەر

Radioactive
تیشکە چالاکی

Toxic
ژەهراوی

Flammable
شیاوی گرگرتن

Explosive
شیاوی تەقینەوە

پاکژکردنەوەی ئەو شوێنانەی بە مادەی کیمیایی پیس دەبن:

بە زۆری لەکاتی شکانی ئەو بوتڵ و ئامێرانەی مادە کیمیاییەکانیان تێدیە.. ئەو مادانە دەڕژێن و ئەو ناوچانە پیس دەکەن کە بەری دەکەون.. هەندێك جار مادە کیمیاییەکە بە هەڵمبووەو بڵاوبوونەوەی هەڵمەکەی ناوچەکە پیس و ژەهراوی دەکات، بۆ چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتانە: پێش هەموو شتێك سەرچاوەکانی ئاگر دادەخرێت.. کەسی فریاگوزار دەمامکی خۆپاراستن لەگازەکان و بەرگی تایبەتی لەبەر دەکات و دەستکێش لە دەست دەکات، لە پاشان برێك لمی مڵ دەڕێژرێت بەناوچەکەداو دوای کۆ دەکرێتەوە و لە سندوقی تایبەتیدا دەگوێزێتەوە بۆ شوێنێکی دوور بۆ ڕزگار بوون لێی ئەویش یان بەشتنەوەی بە ئاو ئەگەر مادەکە تواوە بوو لە ئاودا یاخود دەخرێتە ژێر گڵەوە. لە پاشان ڕێگا بە هەوا گۆڕکێی ناوچە پاککراوەکە دەدرێت بۆ ماوەیەکی پێویست بۆ دەرکردنی گشت ئەو هەڵمەی کە ماوەتەوە تاکو ناوچەکە بێ مەترسی بێت بۆ کارکردن تێیدا.

ڕێگەیەکی دیکە ئەوەیە لە کاتی ڕژانی مادە کیمیاییە ژەهرەکاندا .. مادەیەکی کیمیایی دیکەی بەسەرا دەکرێت کە کارلێکردنی کیمیایی خێرای لەگەڵدا دەکات و ئاوێتەیەکی نوێ پێك دەهێنێت کە ژەهر نییە.. بۆ نموونە لەکاتی ڕژانی جیوەدا.. پاودەری گۆگردی بەسەردا دەکرێت کە کارلێکی لەگەڵدا دەکات و مادەیەکی نوێ دروست دەبێت کە گۆگردیدی جیوەیەو مەترسی نییە..

سەرچاوەکان: 1-الكيمياء العضوية العملي
تأليف/د. مروان زكريا
أ.فوزي رديف
2-Organic Experiments (fifth edition
Louis F. Fieser
Kennethl. Williamson

گرفتی دابینکردنی ئاو

هۆزان جەمال

ئەگەر چەمکی ئاسایشی ئاویی وەك چەمکێکی ڕەهاو لەسەر بناغەیەکی جەوهەری پێناسە بکەین، بریتییە لەبری پێویستی ئاوو زامنکردنی بەدرێژایی ڕۆژگارو لەهەموو شوێنێك. واتا دابینکردنی پێداویستییە ئاوییەکان لەڕووی برو جۆرەوە لەگەڵ زامنکردنی بەردەوامی بری پێویستی ئاو بەبێ ئەوەی کاریگەری پاراستن‌و باش بەکارهێنانی لەسەر بێت، هەروەها پەرەپێدانی ئامێرو شێوازەکانی بەکارهێنانی ئاوو نەشونماپێکردنی سەرچاوەکانی کە ئێستا کە هەن‌و پاشان گەڕان بەدوای سەرچاوەی نوێی ئاو (تەقلیدی بێت یان ناتەقلیدی) دەگرێتە خۆی، هەروەها چەمکی ئاسایشی ئاوی‌و کەم ئاوی پێکەوە گرێدراون.

سروشت‌و قەبارەی گرفتەکە کەم ئاوی‌و ئەو فشارانەی کە لێوەی دەکەوێتەوە:.

بەکارهێنانی باوی زاراوەی کەم ئاوی ئەو بارودۆخەیە کە ئاوی پێویست بەشی دابینکردنی پێداویستییە ئاساییەکان ناکات، بەڵام ئەم پێناسە لۆجیکییە بەدەگمەن لەلایەن خاوەن بڕیارو نەخشە دانەرانەوە بەکاردەهێنرێت، کەم ئاویش پلەی هەیە، کەم ئاوی ڕەها، ئەو کەم ئاوییەی کە هەڕەشە لەژیان دەکات، کە ئاوی وەرزی، کەم ئاوی کاتی، کەم ئاوی خولی..هتد. ئەو ناوچانەی کە بەشێوەیەکی ئاسایی لەسەر بەکارهێنانی ئاوی زۆر ڕاهاتوون زیاتر ڕووبەڕووی کەم ئاوی دەبنەوە بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو شوێنانەی بەبەردەوامی لەسەر بەکارهێنانی ئاوی کەم ڕاهاتوون، زۆربەی جاریش کەم ئاوی بەهۆی ڕەوتی کۆمەڵایەتی‌و ئابورییەوە ڕوودەدات‌و کەمتر پەیوەندی بەپێداویستییە سەرەکییەکانەوە هەیە. زاراوەکانی وەك کەم ئاوی‌و ئاو دەگمەنی‌و فشارەکانی کەم ئاوی وەك ئەلتەرناتیڤی هەمان مانا بەکاردەهێنرێن، بەڵام لەڕاستیدا بەشێوە کردارییەکەی مانای دیاریکراو لەخۆ دەگرن.

1.کەم ئاوی: تینویەتی یان کەمی ڕەها، کەمی ڕێژەی سەرچاوەکانی ئاو بۆ خوار سنوری پێداویستییە سەرەکییەکان دەگەیەنێت. دەتوانرێت لەڕێگای لێشاوی نوێی ساڵانەوە (بەمەتر سێ‌جا) بۆ هەر کەسێك پێوانە بکرێت، یان لەڕێگەی پەیوەندی

ئاڵووگۆڕکاری بە بەراوردکردن لەگەڵ ژمارەی ئەو تاکانەی پشت بەهەر یەکەیەك لەئاودەبەستن (بۆ نمونە ملیۆنەها کەس بۆ کیلۆمەترێکی دووجا).

2.دەگمەنی ئاو: نەبوونی هاوسەنگی لەنێوان نمایشتو داواکاریدا ئەویش بەپێی جۆری ڕێکخستنی کۆمەڵایەتی باو یان نرخ، یاخود بریتییە لەزیادبوون لەبڕی داواکاریدا بەرامبەر ئەو بڕەی کە خراوەتە ڕوو، یان ڕێژەی بەکارهێنانی بەرزە بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو بڕەی کە لەبەردەستدایە بەتایبەتی ئەگەر ئەگەرەکانی دیکەی ئەو نمایشتانەی کە ماون ئەستەم بن یان دارایی زۆریان پێویست بێت بۆ خستنەڕوویان.

3.**ئەو فشارانەی بەهۆی کەم ئاوییەوە ڕوو دەدەن**:

بریتین لەو نیشانانەی کە بەهۆی کەم ئاوییەوە دەردەکەون وەك بەرزبوونەوەی ناکۆکی لەنێوان بەکارهێنەرانیو کێبڕکێ کردن لەسەریو هاتنەخوارەوەی پێوانە پشت پێ بەستووەکانو ئاستی خزمەت گوزارییەکانو ڕێگەگرتن لەو زیانانەی بەهۆی کەم ئاوییەوە دوچاری دەبنەوە.

دۆزینەوەی ئاوی ڕوویەکی دیکەی ئاسایشی ئاوییەو چەند ڕوخسارێکی هەیە، لەسەر بناغەی ساکارترین ڕێژەکانی، لەوانەیە وشکانی هەڕەشە لەڕۆحی خەڵكو شێوازەکانی ژیانیان بکات. هەرچەندە بۆ خۆشبەختی بارودۆخەکانی مردنی مرۆڤ بەهۆی تینوێتییەوە دەگمەنە، بەڵام چەندەها بارودۆخی برسێتی دوبارەبۆتەوە، کە بەهۆی لەدەستدانی شێوازەکانی ژیانی گەلانەوە رویداوە وەك مردنی مەڕو ماڵاتەکانیانو بەروبومە کشتوکاڵییەکانو سەرچاوەی سامانە گشتییەکانی کە پشتی پێدەبەستن. لەیەکێك لەو قۆناغانەدا ئەو کەرتە ئابورییانە لەناودەچن کەپشت بەئاو دەبەستن، وەك ئەو کشتوکاڵەی کە پشت بەئاودێری دەبەستن، هەروەها وزەی کارەباو پیشەسازیو مەلەوانی. لەگەڵ ئەمانەشدا ژینگە ڕووبەڕووی نەبونی ئاسایش دەبێتەوە بەهۆی کەمی ئاوو لەدەستدانی نەریتە جوانەکانو لەناوچوونی ژیانی کێوی لەکۆتایشدا لەدەستدانی ئاسایشی ئاوی لەوانەیە پارەی زۆری پێویست بێتو بارێکی خۆشو حەواوە نەبەخشێتە ئەو کەسانەی یان ئەو بەکارهێنەرانەی ئاستەکانی ژیانیانو ئامێرەکانی ماڵەوەو ژینگەیان لەسەر بناغەی بەکارهێنانی بڕی تەواو لەئاو بنیات ناوە. لەبەرئەم هۆیانە حکومەتەکان بایەخ بە چاککردنی ئاسایشی ئاوی لەسەر ئاستی نیشتمانی دەدەن. هەندێك پاڵنەرو لایەنەکانی ئەم چاکسازییە لەگەڵ ئاسایشی خۆراکی لەسەر ئاستی نیشتمانی هاوشێوەی یەکترین ئاسایشی ئاویی بەپێی ئەو ڕونکردنەوەیەی لەسەرەوە خراوەتە ڕوو هەستکردنە بەتوانای دەستکەوتنی ئاو بەهۆی گرتنەبەری کۆمەڵێك ڕێوشوێنی تایبەتییەوە تاکو چاکسازی تێدا بکرێت، بەڵام لەبەرامبەردا پێویستی بەدابینکردنی دارایی پێویست هەیە بۆ جێبەجێکردنی، ئەم بڕە داراییەش لەوانەیە مەرجی ئابوری یان کۆمەڵایەتی یان سیاسی یان دیبلۆماسی لەگەڵدا بێت، بەم شێوەیە وا پێویست دەکات جۆرێك لەئاڵوگۆڕکردن جێبەجێ بکرێت.

ڕێگەکانی باشترکردنی ئاسایشی ئاویی:

1.دەستکەوتنی سەرچاوە ئاوییە نوێبووەکان لەڕێگەی وەبەرهێنانەوە بەگۆڕینی ڕێڕەوی روبارەکان یان دانانی بەربەست یان دانانی بەرنامەی ڕاکێشانی ئاوی زەوی.

2.دەتوانرێت وەبەرهێنان لە کرداری زیاتر کارادا جێبەجێ بکرێت بۆ دەستکەوتنی ئاو یان ئامڕازەکانی ئاودێری یان گەڕانەوەی یان دوبارە بەکارهێنانەوەی، لەم بارانەدا بڕی تێچووی ئاسایشی ئاویی لایەنێکی ئابوری لەخۆ دەگرێت.

3.بڕوا پێهێنان یان ناچارکردنی خەڵکی بۆئەوەی ڕەفتاری یان بەرامبەر ئاو و ڕێگەکانی بەکارهێنانی ئاو بگۆڕن وەك دانانی، بژمێر بۆ پێوانەکردنی بڕی بەکارهێنانی ئاو یان ڕێگەگرتن لەبەکارهێنانی ئاو بۆ باخچەکان، ئاسایشی ئاو لەم بارانەدا، بڕی تێچوونەکەی کۆمەڵایەتیو ئابوری دەبێت.

4.گەڕان بەدوای ئەگەری دەستکەوتنی ئاو لەسەر ئاستێکی نێودەوڵەتی ئەمەش لەڕێگەی هەناردەوە یان زیادکردنی بەشی دەوڵەت لەئاوی هاوبەشدا، لەم بارانەدا باشکردنی ئەگەری دەستکەوتنی ئاو لەسەر ئاستێکی دەوڵەتی دەبێت لەبەرامبەر کڕینی بڕی تێچووی ئابوریو سیاسییەکەی یان دیبلۆماسییەکەیەوە.

5.زیادکردنی ئاسایشی ئاوی زۆربەی کات توانای ئاسایشی خۆراکی چاکتر دەکات، بەڵام پێچەوانەکەی ڕاست نییە، چونکە زیادکردنی ئاسایشی خۆراکی لەڕێگەی بەرفراوانکردن لەناوچەکانی ئاودێری، ئاسایشی کەرتەکانی

دیکە کە ئاو بەکارناهێنن دادەبەزێنن بەڵکو ئەو فشارانە دووهێند دەکەن کە لەڕاستیدا خۆیان دەرئەنجامی کەم ئاوین، تەنها لەوکاتەدا نەبێت کە ئەم کارانە لەگەڵ چاککردنی گەیاندنی ئاو یان چاکسازی لەبەڕێوەبردنیدا، هاوکات دەبن. 30–40٪ی خۆراك لەجیهاندا لەکۆی 17٪ی هەموو ئەو زەوییانەی کە بەکەڵکی کشتوکاڵ دێن و ئاوی ئاودێری (ري) بۆ کشتوکاڵ بەکاردەهێنن، دەستدەکەوێت. لەگەڵ ئەمانەشدا پێنجیەکی کۆی بەهای بەرهەم هێنانی ماسی لەبەکارهێنانی ئاوی خاوێن، دەستدەکەوێت بەم شێوەیە پەرەپێدانی ئاو بۆ بەرهەم هێنانی خۆراك رۆڵی فاکتەری گرنگ دەبینێت لەزیادکردنی ئاسایشی خۆراکیو ئاسایشی ئاویو ئۆقرەگرتنی سەرچاوە خۆراکییەکان. لەم سەدەیەی ئێستاماندا پشت بەستن بە بەڕێوەبردنی ئاوو دوبارە

بەگەڕخستنەوەی سیستەمەکانی کۆنترۆڵ کردن لەئاوی ناکاراداو گۆڕینی سیستەمە تەقلیدییەکانی ئاودێریو ئەوانەی کۆننو پشت بەبڕی زۆری ئاو دەبەستن، بۆ تەکنۆلۆژیای وردو نوێ، لەزیادبوندان. بەدیهێنانی ئەمەش پێویستی بەداراییو جوتیارو سەرچاوەی ئامادەکراوو بەتوانا هەیە، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا بەڕێوەبردنێکی بەهێز لەڕووی سیاسییەوە بەکارێکی پێویست دادەنرێت لەپێناوی جێبەجێکردنی هەموو ئەو پرۆژانە. لەزۆربەی ئەو وڵاتانەی کە دەکەونە ناوچە وشکانییەکانەوەو توانای دەستکەوتنی ئاوی بارانیان بۆ مەبەستی کشتوکاڵ سنوردارە لەم ناوچانەدا، ئەو دەرئەنجامانەی کە بەهۆی کەم ئاوییەوە دێنە ئاراوە لەو رێژەیە زیاترە کە رێگە بەکشتوکاڵکردن بدات بۆ دابینکردنی خۆراکی پێویست لەناوخۆدا. لەهەندێك لەم وڵاتانەدا سیاسەتی نیشتمانی بانگەشەی بەرهەمهێنانی ناوخۆیی دەکات بۆ پڕکردنەوەی پێداویستی خۆراکی دانیشتوان، بۆ خۆپاراستن یان خۆ ئامادەکردن بۆ ئەو بارەکەتو پڕانەی کە دەوڵەت بەهیچ شێوەیەك ناتوانێت خۆراك بهێنێت، وەك ئەو بارانەی کە رێگە لەسود وەرگرتن لەئاو دەگیرێت یان لەکاتی ئابلۆقەی بازرگانیدا.

سیاسەتی پشت بەستن بەبەرهەم هێنانی ناوخۆیی لەو کاتانەدا دەگیرێتەبەر یان جێبەجێ دەکرێت کە ئابلۆقە دەخرێتە سەر ئەو وڵاتانەی کە ئاویان نییە، ئەم کارەش لەهەندێك لەبارەکاندا بۆتە هۆی دەرهێنانی ئاوی ژێر زەوی لەو جۆرە ئاوەی کە نوێ نابێتەوە ئەمەش دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی بەروبوومی خۆراکی کەم بەها. بەشێوەیەکی گشتی گرتنەبەری ئەم جۆرە سیاسەتانە ئەو بەرهەمە ناوخۆییانە بەرهەم دەهێنێت کە داراییەکی زۆری دەوێتو بەمەش لەئاسایشی خۆراکی ئەو چینە کەم دەکاتەوە کە خاوەن بودجەیەکی کەمن لەکۆمەڵگەدا. ئەمانەو ئەو نائارامییە نیشتمانییەی سەبارەت بەتوانای ئاویی پێویست بۆ بەرهەم هێنانی خۆراك دەچێتە ناو چوارچێوەی ئەو کاریگەرییانەوە کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە پێی دەوترێت (جەنگی ئاو).

توانستی خۆراکی خۆیی پێویستی بە ئابورییە کە لەتواناییدا بێت نێردراوی پێویست بەرهەم بهێنێت تاکو هەناردەکانی لەخۆراك پڕ بکاتەوە یان داپۆشێت، بۆ ئەوەی پێداویستیە خۆراکییەکان بۆ دانیشتوانەکەی دابین بکات.

هەروەها وا پێویست دەکات هەندێك ناوچە لەجیهاندا خاكو خۆڵێکی تەڕی هەبێت، کە بەهۆی بارانو ئاودێرییەوە پاراو بووبێت ئەمەش بۆ دابینکردنی خۆراکی پێویست بۆ هەموو دانیشتوانی جیهان. هەر لەچوارچێوەی توانستی خۆراکی خۆیی دەتوانرێت ئاسایشی ئاویی لەرێگەی سیاسەتێکی کۆمەڵایەتیو ئابوری بۆ بەرەوپێشبردنو نەشونماکردن بەدی بهێنرێت، شانبەشانی بەکارهێنانی نمونەیی سەرچاوەکانی ئاو لەپێناوی دابینکردنی پێداویستییە ناوخۆییو مەدەنییەکان، سەرەڕای پێداویستیە بازرگانییەکانو گەشتوگوزارو پیشەسازی تاکو لەکۆتاییدا بتوانرێت کارو پیشە بۆ دانیشتوان دەستەبەر بکرێت.

هەروەها پشت بەستن بەئاڵووگۆڕکاری بازرگانی لەپێناوی ئاسایشی خۆراکیدا، هەندێك مەترسی لەخۆدەگرێت وەك خراپ بوونی مەرجەکانی ئاڵووگۆڕکاری بازرگانی لەبازاڕە جیهانییەکانداو نەبوونی متمانە بەو کەسانەی کە شمەك دەهێنن، هەروەها ئارام نەبوونی نرخەکانو ئەگەری دانانی ئابلۆقە لەسەر ئاڵووگۆڕی بازرگانی خۆراکی. ئاسایشی خۆراکیو ئاسایشی ئاوی لەو وڵاتانەدا کە دەرئەنجامەکانی کەم ئاوییان پێوە دیارە، بەتەواوەتی پەیوەستە بەتوندوتۆڵی سەنتەری بازرگانی یەکەیەوە، کە ئارامی ناوچەکەو ئاسایشەکەی بەگشتی بەهێزی دەکات.

Internet

دیارترین کارەساتی ژینگەیی کە لە ئەنجامی مادە کیمیاییەکانەوە دروست بوون

بەیان محەمەد
مامۆستا

ئەمانەی خوارەوە کۆمەڵێکن لە بەناوبانگترین کارەساتە ژینگەییەکان کە لە سەدەی ئێستاماندا ڕویداوە لە ئەنجامی مادە کیمیاییەکانەوە:

1-کارەساتی ساڵی 1930 (بەلجیکا):

هۆی ئەم کارەساتە پیس بوونێکی زۆری هەوا بوو بەهۆی ئەو پاشماوە کیمیاییەی کە لە کارگەکانەوە دەردەچون، و ئەم کارەساتە بووە هۆی کوشتنی 60 کەس و تووش بوونی هەزاران کرێکارو خەڵکی گشتی بە هەوکردنە ئازاراوییەکانی چاو و سیەکان، و پسپۆڕانی ژینگە دەڵێن ئەم کارەساتە یەکەمین کارەساتە کە لەم جۆرە لە سەردەمی نوێدا ڕوی دابێت.

2-کارەساتی ساڵی 1948 (پنسلفینیا- وڵاتە یەکگرتووەکان):

هەورێکی گەورەی تەڵخ ئاسمانی شاری (دونورا)ی بۆماوەی هەفتەیەك داگیرکرد، کە لە ئەنجانی ئەم کارەساتەش دا 22 کەس مردن و 600کەس تووشی جۆرەها نەخۆشی بوون، کە نزیکەی نیوەی خەڵکی شارەکە دەبوون، و هۆی ئەم کارەساتە ژینگەییە ئەو گازە مەترسی دارانە بوو کە لە کارگەکانی چواردەوری شارەکە دەردەچوون وەکو گازی دوانۆکسیدی گۆگرد، سێیەم ئۆکسیدی گۆگرد، و توتیا، وترشی گۆگردیك.

3-کارەساتی ساڵی 1952 (لەندەن):

یەکێکە لە ئەوپەڕی کارەساتە ژینگەییەکان لە مێژوی مرۆڤایەتیدا و هۆی ئەم کارەساتە دەرکەوتنی هەورێکی گەورەی تەڵخ بوو بەهۆی تێکەڵ بوونی گازی دوانۆئۆکسیدی گۆگردو دەنکۆڵە گەردیلەییەکانی ناو هەوا لە ئەنجامی کردارە پیشەسازیەکانەوە، ئەم کارەساتەش بووە هۆی مردنی 4000 کەس و توش بوونی کۆمەڵێك بە نەخۆشی جۆراوجۆر کە لە ژماردن نایەن.

4-کارەساتی ساڵی 1966 (فەرەنسا):

ئەم کارەساتە لە کارگەی پاڵاوتنی نەوتدا ڕوی‌دا کە لە ئەنجامی بڵاوبونەوەی گازی پروپان لە گەنجینە بازنەیەکاندا، و لەبەرئەوەی گاز لە هەوا قورسترە بۆیە وەك توێژاڵ لەسەر زەوی بڵاودەبێتەوە، و کاتێك ئەو توێژاڵە گەیشتە ڕێگای تەنیشت کارگەکان کە ئوتومبیلی پیا دەڕۆیشت گازەکە سوتاو گەنجینە بازنەییەکە تەقییەوە، و ئەم تەقینەوەیەش بووە هۆی مردنی 17 کەس و تووش بونی 84 کەس بە برینداری قورس و مەترسی‌دار.

5-کارەساتی ساڵی 1966 (کویت):

ئەم کارەساتە لەناوچەیەکی نزیك لەناوچە پیشەسازییەکانەوە ڕویدا کە پڕبوو لە کارگەی پاڵاوتنی نەوت و کارگەی بەرهەم هێنانی چیمەنتۆ و بە شێوەیەکی زۆر ڕێژەی گازی دوانۆکسیدی کاربۆن کە لەم کارگانەدا بەرز دەبووە زیادی کرد، لە ئەنجامدا بووەهۆی توش بوونی دەیەها کەس بە هەوکردنی چاو تەنگە نەفەسی.

6-کارەساتی ساڵی 1970 (توکیۆ-یابان):

هەورێکی گەورەی (تەڵخ)ی تێر لە ترشەڵۆکی کبریتۆز و گۆگردیك کە لە ئەنجامی کارلێکی گازی دوانکسیدی گۆگردەوە کە لە کارگەکانەوە دەردەچوو لەگەڵ هەڵمی ئاودا

دروست بوو، ئەم هەورە بۆ ماوەی پێنج ڕۆژ لەسەریەك بەردەوام بوو، و بووە هۆی توش بوونی نزیکەی 8000 کەس لە تۆکیۆ بە هەوکردنی توندی چاوو لوت و قورگ و کۆئەندامی هەناسەدان بەشێوەیەکی گشتی.

7-کارەساتی سالی 1974 (فلکسور- ئینگلترا)

یەکەیەکی تایبەتی کە لەشەش ئامێری کارلێکی بەدوایەکدا پێك هاتبوو سەربەیەکێك لە کارگەکان بو تەقییەوە و لەم یەکەیەدا 50 تەن لە شلەی هێکسانی ئەلقەیی گەرم دەرچوو، و دوکەڵە دەرچووەکە گڕی گرت و بووە هۆی تەقینەوەیەکی دی کە لە دوری 50 کم لە کارگەکەوە دەنگەکە دەبیسترا هێزی تەقینەوەکە بەرامبەر بوو بەهێزی تەقینەوەی 20 تەن لە مادەی (TNT) (تەقینەوەیەکی قورسە) و ئەم تەقینەوەیە بووە هۆی مردنی 28 کەس و توشبونی 89 کەس لە کرێکاری کارگەو خەڵکی ناوچەکە.

8-کارەساتی سالی 1979 (پنسلفینیا-ئەمریکا):

ئەم کارەساتە لە ئەنجامی بلاوبوونەوەی گازێکی تیشکاوەر لە یەکێك لە کارگە ئەتۆمیەکانەوە ڕویدا، بەلام خێرا بەرگری بۆ هاولاتیان بەکارهات و ئەگەر ئەم بەرگرییە نەبوایە زەرەرو زیانێکی مرۆڤی زۆر ڕوی دەدا.

9-کارەساتی سالی 1984 (بوپال-هند)

گازی (ئیزوسیانی مەسیل)ی ترسناك لە یەکێك لە کارگەکانی لەناوبردنی مێروەکانەوە بلاوبووەوە، و ئەم گازە بڕێکی زۆر لە ڕوبەری زەوی داگیرکرد تاگەیشتە 40 کیلۆمەتر چوار گۆشە و نزیکەی هەموو خەڵکی کە ژمارەیان 8000 کەس دەبوون تووشی هەوکردنێکی توندی چاو و قورگ بوون، کە هەندێکیان لەخەودا بوون مردن و هەندێکیشیان لە ڕێگای ڕاکردندا بوون لە شارەکەوە بۆ دەرەوە لەگەڵ ئەوەی کە بەشێکی زۆر لەو ژنانەی کەسك پڕبوون و توشی گازە ترسناکەکە بوون و منداڵەکانیان بە مردوویی لەدایك بوون.

10-کارەساتی سالی 1984 (بەرازیل)

تەقینەوەی بۆریە نەوتیەکان و ئاگرکەوتنەوە تیایاندا بووەهۆی مردنی 500 کەس.

11-کارەساتی سالی 1984(مەکسیك):

تەقینەوەی 80 هەزار بەرمیل لە گازی سروشتی و ئاگرکەوتنەوە بووە هۆی مردنی 452 کەس و توش بونی 4248 کەسی دی بە برینداری بێجگە لەو کەسانەی کە دیار نەبوون لە 100 کەس کەمتر نەبوون.

12-کارەساتی سالی 1986 (یەکێتی سۆڤیەتی کۆن):

هۆی ئەم کارەساتە سوتاندنی یەکە کارتێکەرە ئەتۆمیەکانە لەگەڵ گازی ئاگرکوژێنەوە، و هەور بلاوبووەوە لە تیشکەکان کە سەرچاوەیەکی ترسناکە، و ئەم کارەساتە بە گەورەترین کارەساتی ژینگەیی دەژمێردرێت لە مێژووی هەموو مرۆڤایەتیدا.

13-کارەساتی سالی1988 (هەڵەبجە-کوردستان):

حکومەتی عێراق لە سالی 1988، خەڵکی کوردی شاری هەڵەبجەی کوردستانی عێراقی دایە بەر بۆمبی کیمیایی، لە ئەنجامی ئەم کارەساتەدا زیاتر لە 5000 کەس لەناوچوون و هەزارەها توشی نەخۆشییە مەترسیدارەکان بوون.

14-کارەساتی سالی 1990(کویت)

ئەم کارەساتە گەورەترین کارەساتی ژینگەییە کە جیهان هەموو شایەتی لەسەر دەدەن، کە هەورێکی گەورەی بۆماوەی چەند مانگێك دنیای تاریك کردو پاشان بەدوایدا گەیشتە زۆربەی وولاتانی جیهان، ئەمەش دوای ئەوەی کە ڕژێمی عێراقی بەهێزە گازیە تێکشکێنەرەکان کە پابەند بوون بە سووتاندنی سیاسەتی زەوی سوتێنراوەوە هەستا بە سوتاندنی زیاتر لە 700 بیری نەوتی، و هەورەها بە تێکردنی بڕێکی زۆر گەورە لە نەوت بەناو دەریا کە پەڵەیەکی زەیتی زۆر گەورەی لێ دەردەچێت و دەبێتە هۆی مردنی کۆمەڵێکی زۆر لە زیندەوەرە ئاوییەکان کە لە ژماردن نایەت.

Internet

ئایا ژمێرکاری دەتوانێت ببێت بە ئەفسون؟

فێنك بەهجەت سەعید
پسپۆڕی بیرکاری

هەرکارتێك فێری هەنگاوە تایبەتییەکانی ئەم ڕێکخەرە ژمێرکاریە بویت لە کرداری لێکداندا ئەوا ئەم شێوازە وەکو یاریەکی ئەفسوناوی خۆشی لێ دێت. دەتوانیت پرسیار بەخێرایی شیکار بکەیت کە هاوتای خێرایی ژمێرەر (حاسبە) بێت، لێکدانی ژمارەی بەرز بەبێ گەڕانەوە بۆ بەکارهێنانی خشتەکانی لێکدان.

پاش چەند کاتژمێرێك لە ڕاهێنان دەبێت بە ساحر لەگەڵ ڕەنوسەکاندا. چونکە شێوازێکی نوێیە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ڕەنوسدا لە کردارە ژمارەیەکاندا کە دەتوانێت لە ماوەیەکی زۆرکەمدا ئەنجامی بدەیت:

بەشی یەکەم: لێکدانی خێرا لە ژمارە :9 ، 8 ، 4 ، 3

بەشی دووەم: لێکدانی خێرا لە ژمارە : 11 ، 12 ، 6 ، 7

بەشی سێیەم: لێکدانی خێرا لە ژمارە : 5 ، 2 ، 10

بۆ ئەوەی فێری کردارەکانی (ئەفسونی ژمێرکاری) بیت و بگەیتە ئاستێکی سروشتی لە خێرایی و وردبینی، پێویستە بەردەوام بیت لەسەر ڕاهێنان هەتاوەکو هەنگاوەکانی خودکار دەبیت و کەفێری بویت بەشێوەیەکی ڕاست، دەتوانیت سەیری نموونەیەك بکەیت وەك خوارەوە.

ڕێسا بنەڕەتیەکانی لێکدان

ئەگەر ژمارەیەکمان هەبێت بمانەوێت لە 9ی بدەین ڕەچاوی ئەمە دەکەین ڕەنوسی لای ڕاست لە ژمارە لێکدراوەکە لە 10 دەربکەو و ڕەنوسەکانی دی لە 9 دەربکە پاشان زیادی بکە بۆ ڕەنوسی هاوسێکەی (واتا ئەو ژمارەیەیی کە لای ڕاستی لێکدراوەکە).

نموونەیەکی ئاسان: 763× 9

هەنگاوی 1: ڕەنوسی لای ڕاستی ژمارە لێکدراوەکە لە 10 دەربکە

3 (ڕەنوسی لای ڕاست) دەری بکە لە 10 دەکاتە 7،

7 ڕەنوسی لای ڕاستی وەڵامەکەت

$$\begin{array}{r} 763 \\ \times 9 \\ \hline 7 \end{array}$$

هەنگاوی 2: ڕەنوسەکانی دی لە 9 دەربکە ئەوەی لێ مایەوە بیخەرە سەر هاوسێکەی (واتە ئەو ژمارەی کەلای ڕاستی لێکدراوەکەیە)

$$\begin{array}{r} 763 \\ \times 9 \\ \hline 67 \end{array}$$

6 ڕەنوسی دووەم لە 9 دەربکە دەکاتە 3

3 کۆبکەرەوە لەگەڵ هاوسێ لای ڕاست، 3+3=6

6 ڕەنوسی دووەمی وەڵامەکەتە

هەنگاوی 2 دووبارە بکەرەوە، ڕەنوسی دوای ئەو لە 9 دەربکە دەکاتە 2

2 کۆبکەرەوە لەگەڵ 6 (هاوسێکەی) دەکاتە 8، ڕەنوسی سێیەم لە وەڵامەکەت

$$\begin{array}{r} \underline{763} \\ 9\times \\ 867 \end{array}$$

هەنگاوی 3: ڕەنوسی لای چەپی لێکدراوەکە 1 ی لێ دەربکە

$$\begin{array}{r} \underline{763} \\ 9\times \\ 6867 \\ 6=1-7 \end{array}$$

6 ڕەنوسی لای چەپی وەڵامەکەتە، بەم جۆرە وەڵامەکەت دەبێت بە 6867

ئێستا تۆ کرداری لێکدانی 634758642×9 تاقی بکەرەوە لە پاشان لە وەڵامەکەت بکۆڵەرەوە.

لێکدانی ڕەنوسی تاك ژمارە لە 9

بۆ نموونە ژمارە 7 بدەیت لە 9 ڕەچاوی ئەمانە دەکەیت بە هەنگاوی یەکەم دەست پێ دەکەین

هەنگاوی1: 7 لە 10 دەربکە، 10−7=3، 3 ڕەنوسی لای ڕاستی لە وەڵامەکەت

9 ×7

/ \

6 3

هەنگاوی 2: 1 لە 7 دەربکە، 7−1=6 ، 6 ڕەنوس لای چەپە لە وەڵامەکەت دەرکە، بەم جۆرە وەڵامەکە 7×9=63، بە هەمان شێوە بۆ ژمارەکانی دی

وا سەیری ڕەنوسی 7 دەکرێت لەم بارە کە ڕەنوسی لای ڕاستە و جارێکیش ڕەنوسی لای چەپە.

لێکدانی بە ژمارە 8 ڕەچاوی ئەم خاڵانە دەکەیت:

بۆ لێکدان لە ژمارە 8 هەروەکو ڕێسا بنەڕەتیە بەکارهێنراوەکەیە لەلێکدانی ژمارە 9 جگە لەوە ئەنجامی لێ دەرکردنەکە لە 2 دەدەین پاشان زیادی دەکەین بۆ هاوسێکەی)

نموونەیەکی ئاسان:

8×736

هەنگاوی 1: ڕەنوسی لای ڕاست لە لێکدراوەکە لە 10 دەربکە و لە 2 بدە، بیکە بە ڕەنوسی لای ڕاستی وەڵامەکەت.

$$\begin{array}{r} \underline{736} \\ 8\times \\ 8 \end{array}$$

6 (ڕەنوسی لای ڕاستی لێکدراوەکە) لە 10 دەربکە، 10−4=6

4 لە 2 بدە، 4×2=8 ، دەبێتە ڕەنوسی لای ڕاستی وەڵامەکەت

هەنگاوی 2: ڕەنوسەکانی دی لە 9 دەربکەو ئەنجامەکەی لە 2 بدە پاشان کۆی بکەرەوە لەگەڵ هاوسێکەیدا.

$$\begin{array}{r} \underline{736} \\ 8\times \\ 888 \end{array}$$

3 لە 9 دەربکە، 9−3=6

6 لە 2 بدە ، 6×2=12

12 لەگەڵ هاوسێکە کۆبکەرەوە، 12+6=18

با 8 ڕەنوسی دووەمی وەڵامەکەت بێت، (1 یەك بەدەستەوە بگرە)

هەنگاوی 2 دووبارە بکەرەوە، ڕەنوسی دوای ئەو لە 9 دەربکەن، 9−7=2

2لە 2 بدە، 2×2=4

4 کۆبکەرەوە لەگەڵ هاوسێکەیدا 4+3=7

پاشان کۆی بکەرەوە لەگەڵ ئەو (1) کە بەدەستەوە گرتمان دەکاتە 8

هەنگاوی 3: بۆ دەستکەوتنی ڕەنوسی لای چەپی وەڵامەکەت

2 لە ڕەنوسی لای ڕاستی لێکدەراوەکە دەربکە

$$\begin{array}{r} \underline{736} \\ 8\times \\ 5888 \end{array}$$

2 لە 7 دەربکە، 7−2=5

5 ڕەنوسی لای چەپی وەڵامەکەیە

ئێستا تۆش ئەم کرداری لێکدانە تاقی بکەرەوە لە پاشان لە ئەنجامەکەی بکۆڵەرەوە 8×423647548

لێکدانی ڕەنوسی تاك ژمارە لە 8 / نموونە 8 × 8

بە هەنگاوی 1 دەست پێبکە:

هەنگاوی 1: 8 لە 10 دەربکە، 10−8=2 ئەوەی مایەوە لێی لە 2 بدە (2×2=4)، 4 دەبێتە ڕەنوسی لای ڕاستی وەڵامەکەت

8 × 8

6 4

هەنگاوی 2: 8 لە 2 دەربکە، 8−2=6، 6 دەبێتە ڕەنوسی لای چەپی وەڵامەکەت.

بەم جۆرە وەڵامەکە 8×8=64، بەهەمان شێوە بۆ لێکدانی (تاك ژمارەکانی دی) لە 8.

نموونە: هەر ژمارەیەك کە لە 4 بدەین:

ڕێسای بنچینەیی بۆ لێکدان لە ژمارە 4 وەکو ڕێسا بنچینەکەی ژمارە 9 وایە جگە لە (ئەنجامی لێ دەکردنەکە (ئەوەی لە لێ دەرکردنەکە مایەوە) زیادی دەکەین بۆ نیوەی هاوسێکەی) و ئەگەر ڕەنوسە لێکدراوەکە تاك بوو ئەوا 5 دەخەیتە سەر:

ڕەنوسی لای ڕاستی لێکدراوەکە لە 10 دەربکە

ئەگەر ڕەنوسە لێکدراوەکە تاك بوو ئەوا 5 بخەرەسەر ڕەنوسەکانی دی لە 9 دەربکەو پاشان زیادی بکە بۆ نیوەی هاوسێکەی و ئەگەر ڕەنوسە لێکدراوەکە تاك بوو 5 بخەرەسەر.

نمونەیەکی ئاسان وەکو 423×4 وەردەگرین

هەنگاوی1: 3 (ڕەنوسی لای ڕاستی لێکدراوەکەیە) لە 10 دەربکە، 10−3=7

5 لەگەڵدا کۆبکەرەوە (چونکە 3 تاکە)، 7+5=12

2دابنێ ژمارەی لای ڕاستی وەلامەکەتە (1 بەدەستەوە بگرە)

423
×4
2

هەنگاوی 2: 2 (ڕەنوسی دووەمی لێکدراوەکەیە) لە 9 دەربکە دەکاتە 7

7 کۆبکەرەوە لەگەڵ نیوەی هاوسێکەیدا (ئەو ڕەنوسەی کە لەلای ڕاستەوەیەتی)

(نیوەی 3 بەبێ (کسر) دەکاتە 1) ، 7+1=8

8 کۆبکەرەوە لەگەڵ 1 کە بەدەستەوە بوو دەکاتە 9 ژێرەی دووەمی وەڵامەکەت

423
×4
92

هەنگاوی 2 دووبارە بکەرەوە ئێستا: ڕەنوسی دوای ئەو لە لێکدراوە لە 9 دەربکە دەکاتە 5

5 کۆبکەرەوە لەگەڵ نیوەی هاوسێکەی (2 هاوسێکەیەتی، نیوەکەی یەکسانە بە 1) دەکاتە 6 کە دەبێتە ڕەنوسی سێیەمی وەڵامەکەت

423
×4
692

هەنگاوی 3: نیوەی ڕەنوسی لای چەپی لێکدراوەکە وەربگرەو 1 لێ دەربکە ڕەنوسی لای چەپی وەڵامەکەت دەست دەکەوێت.

423
×4
1692

نیوەی 4 (ڕەنوسی لای چەپی لێکدراوەکەیە) دەکاتە 2

1 لە 2 دەربکە دەکاتە 1 دەبێتە ڕەنوسی لای چەپی وەڵامەکەت

ئێستا تۆش 436872926×4 تاقی بکەرەوە لە ئەنجامەکەی بکۆڵەرەوە.

لێکدانی ڕەنوسی تاك ژمارە لە 4

بە هەنگاوی 1 دەست پێبکە

نیوەی 6=3

2=1−3

6 لە 10 دەربکە 4 دابنێ بە ڕەنوسی لای ڕاستی وەڵامەکەت

هەنگاوی2: نیوەی 6 وەربگرەو یەکی لێ دەربکە دەکاتە 2 ڕەنوسی لای چەپی وەڵامەکەتە

وەڵامەکەتە 6×4=24

وەکو مەتەڵ وایە ئەگەر بە ڕاستی هەنگاوەکانت کرد ئەوا هەموو جارێك ئەنجامی ڕاست دەست دەکەوێت.

نمونە: هەر ژمارەیەك کە لە 3 بدرێت

ڕێسای بنەڕەتی بۆ ژمارە 3 وەکو ڕێسای ژمارە 4 وایە جگە لە (ئەوەی مایەوە لە ێ دەرکردنەکە لە 2 دەدەین، پاشان زیادی دەکەیت بۆ نیوەی هاوسێکەی.

دیارە کە لێکدان لە ژمارە 3 ئاسانە بە ڕێگا کۆنەکەی بەڵام فێربوونی هەنگاوەکانی ئەم ڕێگا تازەیە تەنها بریتیە لە کردارێکی ماتماتیکی و ڕاهێنانی دیکە لە سەری یارمەتی شیکارکردنی پرسیاری دەدات لە شیکارکردنی پرسیاری ماتماتیکی دی دا.

ڕێسای بنەڕەتی: ڕەنوسی لای ڕاست لە 10 دەربکە پاشان ئەنجامەکەی لە 2 بدە، دەبێتە ڕەنوسی لای چەپی وەڵامەکەت.

ئەگەر ڕەنوسە لێکدراوەکە تاك بوو 5 ی بۆزیادبکە، ڕەنوسەکانی دیکە لە 9 دەربکە و لە 2 بدە پاشان کۆی بکەرەوە لەگەڵ نیوەی هاوسێکەیدا. و ئەگەر ژمارە لێکدراوەکە تاك بوو 5 بخەرە سەر پاشان کۆی بکەرەوە لەگەڵ نیوەی هاوسێکەیدا.

نموونەیەك 786×3 وەردەگرین

هەنگاوی 1: ڕەنوسی لای ڕاستی لێکدراوەکە لە 10 دەربکە،

ئەنجامی ێ دەرکردنەکە لە 2 بدە، دایبنێ ببێتە ڕەنوسی لای ڕاستی وەڵامەکەت، ئەگەر ڕەنوسی لای ڕاستی لێکدراوەکە تاك بوو 5 بخەرە سەر.

6 لە 10 دەربکە دەکاتە 4

4 لە 2 بدە دەکاتە 8 دەبنە ڕەنوسی لای ڕاستی وەڵامەکەت

$$\begin{array}{r} 876 \\ 4\times \underline{} \\ 8 \end{array}$$

هەنگاوی 2: هەر ڕەنوسێك لە دوای ڕەنوسی یەکەم لە 9 دەربکە، ئەوەی مایەوە لە 2 بدە پاشان کۆی بکەرەوە لەگەڵ نیوەی هاوسێکەی ئەگەر ڕەنوسە لێکدراوەکە تاك بوو 5 بخەرەسەر

$$\begin{array}{r} \underline{786} \\ 3\times \\ 58 \end{array}$$

8 لە 9 دەربکە دەکاتە 1

1 لە 2 بدە دەکاتە 1 لەگەڵ 3 (نیوەی هاوسێ کە) کۆبکەرەوە دەکاتە 5

هەنگاوی 2 دووبارە بکەرەوە 7 لە 9 دەربکە دەکاتە 2

2 دوو جا بکە دەکاتە 4

5 لەگەڵ کۆبکرەوە (چونکە 7 تاکە) 9 دەست دەکەوێت.

4 (نیوەی هاوسێکە) بخەرەسەر 13 دەست دەکەوێت

3 دابنێ و یەك بەدەستەوە

هەنگاوی 3: نیوەی ڕەنوسی لای چەپ لە لێکدراوەکە وەربگرە و 2 ێ دەربکە

$$\begin{array}{r} \underline{786} \\ 4\times \\ 2358 \end{array}$$

نیوەی 7 بیر لە ڕەنوسی 3 بکەرەوە

1 (ئەوەی بەدەستەوەبوو) لە گەڵیدا کۆی بکەرەوە 4 دەست دەکەوێت

2 لە 4 دەربکە، 2 دەست دەکەوێت کە ڕەنوسی لای چەپی وەڵامەکەتە.

ئێستا 638764258×3 لە وەڵامەکەشی بکۆڵەرەوە.

لێکدانی ڕەنوسی تاك ژمارە لە 3

بە هەنگاوی دەست پێ دەکەین و 6×3 وەکو نموونەیەك وەردەگرین

```
  3 × 6
 /     \
1       8
```

هەنگاوی1: 6 لە 10 دەربکە، 4 دەست دەکەوێت، لە 2 بدە دەکاتە 8 دەبێتە ڕەنوسی لای ڕاستی وەڵامەکەت

هەنگاوی 3: نیوەی 6=3، لە 2 دەربکە یەکسانە بە 1 کە ڕەنوسی لای چەپی وەڵامەکەیە.

3× 638764258

سەرچاوە:

الحساب السحری– الجزء الثاني

عدنان عباس الحمداني

کۆمەڵێك
پرسیار و وەڵامی زانستی

زانستی سەردەم

هەوکردنی پێڵووەکان

پرسیار: نیشانەکانی زیبکە (ئـــەکزیما) لـــە چـــەندین شوێنی جیاوازی لەشدا بەدەرکەوتووە، بە تایبەتی لـــە پێستی سەرم و دەوروبەری لێـــوو برۆکـــانم، سـەرەڕای ئەمانـــەش تووشـــی هـــەوکردنی پێڵووەکـــانم بـــووم و دەترسم کاربکاتە سەر چاوەکانم، ئایا باشترین ڕێگـــەی خۆپاراستن چییە؟

وەڵام: ســـووربوونەوەی پێڵووەکـــانی چـــاو بـــەهۆی دوچاربوونیـان بـە هـەوکردن، زیاتر دەبێت، لەگەڵیدا پێستی دەوروبـەری ئـەو شـوێنانە دەقلیشـێت، ئـەم حاڵەتـە لەگـەڵ دروست بوونی زیبکە چەورەکاندا، پێکەوە دوچاری نەخۆشی دێن، ئـەو شـوێنانە تووشـی هـەوکردنی بـەکتریایی دەبـن و حاڵەتەکە سەختتر دەکەن، ڕەنگـە وردە برینیـش لـە لێـواری پێڵووەکاندا دەربکـەون و ببێتـە هـۆی هـەڵوەرینی برژانگـەکان، زۆرجار وەرینـی پارچـە وردەکـانی پێسـتی پێڵـوو دەکەونـە گۆشەکانی چاوەوە و چاو تووشی هەوکردنی پێکەوەنووسان دەکەن، ئەم حاڵەتـەش کەوتۆتـە سەر کەسی دوچار بوو، کە پێویستە لە ڕۆژێکـدا چـەند جارێك پێڵووەکـانی بـە لۆکـەی پاکژی تەڕکراو بشوات. هـەروەها باشتروایە پێستی سەر بە ئەو سابون و شـامپۆیانە بشـوات کـە دژ بـە کرێشـن، لەگـەڵ بەکارهێنانی چارەسەرە چەورەکان. ئەگـەر نـەخۆش بـەهۆی ڕێگـەکانی خۆپاراسـتنی خۆیـەوە بەسـەر حاڵەتەکـەدا زاڵ نەبوو، ئەوا دەبێت سەردانی پزیشك بکات.

نەخۆشـــی ئەلزایمـــەر (کـــەموکوڕی دەمـــارە هەستییەکانی مێشك)

پرسیار: مەترسی نەخۆشی ئەلزایمەر چەندە؟ و ئایا یەکێکە لەو نەخۆشییە ترسناکانەی کە دوچاری کەسانی گەورە دەبێت؟

وەڵام: ئەلزایمـەر یەکێکـە لـەو نەخۆشـییە ترسـناکانەی دوچاری مێشك دەبێت و دەبێتە هۆی پەککەوتنی تواناکانی ئەقڵ لە ڕووی لەبیرچوونـەوەو کـەموکوڕی لـە بیرکردنـەوەدا، ئـەو کەسـانەی تەمـەنیان لـە شەسـت و پێـنج سـاڵ تێپـەڕی کردوە زیاتر ڕووبەڕووی ئەم نەخۆشییە دەبنەوە.

لەگـەڵ ئـەوەی نـوژداری هێشـتا هۆکـاری ڕاسـتەوخۆی ئەلزایمـەری دیارینـەکردوە، لەوەدا کە بۆچی هـەندێك کـەس دوچاری دەبن و هـەندێکیش لـەم نەخۆشـییە دەربـاز دەبـن، بەڵام ئەم نەخۆشییە لە ئەنجامی مردنـی خـێرای خانـەکانی مێشـکەوە پـەیدا دەبێـت، لەگـەڵ پەککـەوتنی دەمـارە هەستیەکانی گەیاندن، لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا، ئەو کەسە یـادەوەری تێکەدەچێت، کاتێکیش نەخۆشییەکە زیاتر پـەرە دەسێنێت، توانای زانین و زانیاری ئەو کەسە خراپتر دەبێت، کە ئەوەش توانا باڵاو بەرزەکانی بیرکردنـەوەن، وەك بڕیـاردان

و فرمان دەرکردن، دوای ئەمەش مەزاجی ئەکەسە زوو زوو دەگۆڕێت و لەگەڵیدا کەسایەتی ئەوکەسە دەگۆڕێت و زۆربەی کاتەکان بەدەست خەمۆکی و گرفتە سەختەکانی دەروونییەوە دەناڵێنێت.

تا ئێستا هیچ تاقیکردنەوەیەکی دەستنیشان کردن نییەو تەنیا بە پشکینی دەماخ خۆی نەبێت، ئەو کارەش بە ئەنجام نادرێت تاوەکو پزیشکی چارەسەرکار بریار لەسەر نەشتەرگەری مێشك دەدات. هەروەها چەندین پشکنین و چاوپێکەوتنی ئاسایی هەن بۆ زاڵ بوون بە سەر توانا ئەقڵییەکانداو بۆ دیاریکردنی قۆناغی نەخۆشییەکە. دەکرێت پشکنینی ورد و درێژ بۆ کۆئەندامی دەمار بکرێت، تاوەکو ئاستی توانا ئەقڵییەکانی ئەو کەسە لە بەڕێوەبردنی کاروباری ڕۆژانەیدا دیاری بکرێت، ئەویش لە ڕێگەی تیشکی پارچە پارچەیی بۆ مێشك یان کێشانی وێنەی کارەبایی مێشك.

بری نووستن

پرسیار: ماوەی نموونەیی و گونجاوی نووستن لە ڕۆژێکدا چەندە بۆ کەسی پێگەیشتوو؟

وەڵام: زۆربەی کەسانی پێگەیشتوو لە ڕۆژێکدا بۆ ماوەی نێوان (5 بۆ 8) کاتژمێر دەخەون، بەڵام لە دوای تەمەنی شەست ساڵییەوە ئەم ڕێژیە کەمتر دەبێتەوە. تۆژینەوەکان دەریانخستووە ئەو کەسانەی ڕاهاتوون لە شەواندا کەمتر لە (4) کاتژمێر بخەون، یان ئەوانەی زیاتر لە (9) کاتژمێر دەخەون، تەمەنیان زۆر درێژ نابێت، بە بەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی ماوەی خەوتنیان لە شەواندا لە نێوان (4-9) کاتژمێرە. وەك تێبینی کراوە، نووستنێکی کەمی پاش نیوەڕوان دەبێتە هۆی چالاکی لەش لەڕۆژدا و کەمکردنەوەی هەستکردن بە بێداری و لاوازی، لەبەرئەوە باشترە هەموو کەسێك لە پاش نیوەڕواندا بۆ ماوەیەکی کەم بخەوێت، ئەویش ئەگەر کاریگەرییەکی خراپ نەکاتە سەر خەوی شەوان.

لەبیرچوونەوە یان نەخۆشی کۆئەندامی دەمار!

پرسیار: من پیاوێکم لە کۆتایی پەنجا ساڵیدام، ماوەیەکە لە ژیانی ئاسایی ڕۆژانەمدا دوچاری لەبیرچوونەوە هاتووم، ئایا بە بڕوای ئێوە ئەم لەبیرچوونەوەیە بەهۆی نەخۆشییەکەوەیە و پێویستی بەچارەسەرکردن هەیە؟

وەڵام: زۆربەمان دوچاری لە بیرچوونەوە دەبین، لە ماوەیەکەوە بۆ ماوەیەکی دی، لە زۆربەی کاتەکانیشدا ئەو لەبیرچوونەوەیە بەهۆی پەستانە دەروونییەکان یان ماندووبوون و پەستانی کۆئەندامی دەمارەوە دروست دەبێت، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی لەگەڵ چوونە نێو تەمەنەوە گرفتی لە بیرچوونەوە زیاتر گەورەتر دەبێت، ئەگەرچی بەدەگمەن ڕوو دەدات کە لەبیرچوونەوە بەهۆی یەکێك لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دەمارەوە دروست ببێت، وەکو ئەلزایمەر (کەموکوڕی دەمارە هەستییەکانی مێشك) و (بارکنسۆن-ئیفلیجی لەرزین). لەگەڵ پیربووندا گرفتی لەبیرچوونەوە پلە بە پلە زیاتر دەبێت، ئەویش بە ڕێژەیەك کە سروشتی دەرەکەوێت، ڕەنگە ئەوەش بۆ مردنی خانەکانی مێشك بە درێژایی ژیان بگەڕێتەوە، یان بۆ کەموکوڕی لە ڕۆیشتنی خوێن بۆ خانەکانی مێشك.

هەموو ئەو کەسانەی دوچاری نەخۆشییەکانی مێشك بوونەتەوە، چالاکی و توانا ئەقڵییەکانیان کەمبۆتەوەو یادەوەرییان کەموکوڕی تێدایە، لەگەڵ بەردەوامبوونی حاڵەتەکەشیان توانای بیرکردنەوە و بریاردانی گونجاویان تێکەدەچێت و ناتوانن کارو ئەرکە جەستەییەکان (ئاڵۆزەکان) بە ئەنجام بگەیەنن، یان بە باشی شت و کەسەکان ناناسنەوە، لە ئەنجامی هەموو ئەم هۆکارانەوە ئامرازەکانی چارەسەرکردنیان جیاواز دەبێت.

چاندنی کۆرنیا

پرسیار: کۆرنیای یەکێك لە چاوەکانم دوچاری لە ناوچوونی بەردەوام هاتووەو لە ڕێگەی ئەو پەیوەندییانەی بە نەخۆشخانەیەکی ئەوروپییەوە کردومە، توانیم لەگەڵ پزیشکەکاندا بگەینە ڕێکەوتن لەسەر بە ئەنجامدانی نەشتەرگەری چاندنی کۆرنیا، بۆ ئەم نەشتەرگەرییە پێویستە چ شتێك پیادە بکرێت؟

وەڵام: دەکرێت ئەو لەناو چوونەی دوچاری کۆرنیا دێت، بە نەشتەرگەرییەکانی چاندن چارەسەر بکرێت، ئەویش بە وەرگرتنی کۆرینا لە کەسێکی خۆبەخشەوە، کە بەر لە مردنی خۆی بە خشیویەتی، پێش بە ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکە، کەسی نەخۆش بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك هیچ خواردن و

خواردنەوەیەك ناخوات، پاش نەشتەرگەرییەکەش پەڵەیەکی ڕەش لەسەر چاوی نەخۆش دادەنرێت بۆ ماوەی بیست و چوار کاتژمێر. کۆرنیا نوێیەکە پێویستی بە چەند مانگێك دەبێت تاوەکو بە تەواوی لەگەڵ چاودا دەگونجێت، لەبەرئەوە ڕەنگە لە سەرەتادا توانای بینین زۆر ڕوون نەبێت، بەڵام وردە وردە حاڵەتەکە باشتر دەبێت. پێویستە نەخۆش بەرێکوپێکی پشکنینە نوژدارییەکان بە ئەنجام بگەیەنێت و دەرمانە تایبەتەکان وەك (دڵۆپەکانی- قەترەی چاو) بەکاربهێنێت، باشتروایە نەخۆش چاویلکەی نوژداری یان (عەدەسە) لە چاو بکات. بەڵام ئەگەر نیشانەکانی هەڵگەڕانەوەی توێی کۆرنیا نوێیەکە بەدەرکەوت، ئەوا پێویستە زۆر زوو چارەسەری بۆ بکرێت، واتە پێش ئەوەی گرفتە خراپتر بێت.

هەستیاری خۆراك

پرسیار: تووشی خاڵ (یان لیر) دەبم لە پێستی لەشمدا و نازانم هۆکارەکەی چییە!

ئایا هۆکارەکانی دروست بوونی خاڵ چییەو چارەسەریشی چییە؟

وەڵام: هۆکارەکانی دروست بوونی خاڵی پێست زۆرن، گرنگترینیان: جۆری خۆراك، داودەرمانی ئارایشتی دەموچاو، کارلێکی دەرمانەکان، پاکژکەرەوەو مادە کیمیاییەکان. ئەم حاڵەتە بە زۆری لای منداڵان بەهۆی هەستیارییان بە هەندێك خۆراك دروست دەبێت، وەکو نقوڵ و نەستەلەو بەروبوومەکانی شیرو هێلکەو گوێزی هیندی و گەنم و ماسی. بەڕای پسپۆڕەکانی (75٪)ی حاڵەتەکان دروست بوونی خاڵی پێست لای منداڵان بەهۆی هەستیارییانەوەیە بەرامبەر هێلکەو شیرو چەرەسیات. چارەسەرکردنی خاڵی (لیری) پێست پێویستی بە خۆ دوورخستنەوەیە لەو خۆراکانەی دروستی دەکات، پاش ئەو دوورکەوتنەوەیەش دەبێت بەبڕێکی کەم بخورێن. بەشێوەیەکی گشتی پێویستە لە خۆراکە ڕەنگاو ڕەنگ و دەستکردەکان دووربکەونەوەو هەموو تێبینییەکانیش دەربارەی خۆراك لە دەفتەرێکی تایبەتیدا بنووسرێن.

هاوێنە لکاوەکان

پرسیار: سروشتی هاوێنە لکاوەکان چییە؟ چۆن چاو بپارێزین لە کاریگەرییە لاوەکییەکانی بەکارهێنانی هاوێنەی لکاو بۆ ماوەیەکی درێژ؟

وەڵام: زەرەبینە لکاوەکان یان هاوێنەی لکاو زۆر ناسك و تەنکن، لە شێوەی خەپلەی بازنەییدا و بەمادە پلاستیکیەکان دروست دەکرێت، بە جۆرێك کە لەگەڵ پێوانی چاودا بگونجێت، ئەم هاوێنەیە لەسەر کۆرنیای چاو جێگیر دەکرێت. ئەگەر بەباشی چاودێری ئەم زەرەبینە نەکرێت و بایەخ بە خاوێن کردنەوەی نەدرێت بۆ ماوەیەکی درێژ کاتی ڕۆژ و شەو لە چاودا- دابنرێت، ئەوا کەموکورییەك لە چاودا پەیدا دەبێت، بە تایبەتی لە توێی کۆرنیاداو دواتر بەرەو بەشەکانی دیکەی چاو درێژ دەبێتەوە، ئەوکەسە دوچاری فرمێسك ڕژانی زۆر و ئازار و سووربوونەوە و باش نەبینین دەبێتەوە. بە زۆری هاوێنە نەرمەکان بەکاردەهێنرێت کە لە هاوێنە ڕەقەکان باشترە و دەتوانرێت بۆماوەیەکی زیاتر لەچاودا دابنرێت، چونکە ئەم جۆرەیان ڕێگە بە تێپەڕبوونی ئۆکسجین بەرەو کۆرنیای چاو دەدات، تەنانەت لە کاتی نووستندا. لەگەڵ ئەوەشدا لەچاوکردنی هاوێنەلکاوەکان بۆ ماوەیەکی زۆر و بەبێ خاوێن کردنەوەی بەگیراوەیەکی پاکژکەرەوەی تایبەت، دەبێتە هۆی هەوکردنە دوبارە بۆوەکان. پزیشکەکان هەردەم ئامۆژگاری ئەو کەسانەدەکەن کە ماوەی لەچاوکردنی زەرەبینەکان کەم بکەنەوەو بەرێکوپێکی خاوێنی بکەنەوە، هەروەها بەر لە چاوکردنیان لە قەبارەی هاوێنەکەو گونجانی لەگەڵ چاودا دڵنیابن.

پەستانی دەروونی:

پرسیار: هۆکارو نیشانەکانی پەستانی دەروونی چین و چۆن دەتوانین لێی دەرباز بین؟

وەڵام: پەستانی دەروونی چەندین هۆکاری هەیە زۆربەیان بە گۆڕانەکانی ژیانەوە بەندن.

لە نیشانە جەستەییەکانی: سەریەشە، ئازار لە سنگدا، کەموکوڕی لە هەناسەداندا، زیادبوونی ترپەی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، درەنگ هەرسکردن و هەروەها ئارەق کردنەوەی زۆر. بەڵام نیشانە دەروونییەکانی ئەمانەن: نیگەرانی، بێتاقەتی، بێهوایی و دڵتەنگی و تووڕەبوون، لەگەڵ ئەمانەشدا چەند نیشانەیەك لە هەڵسوکەوتدا دەردەکەوێت، وەك خواردنی زۆر، نەبوونی ئارامی، دەمەقاڵێ کردن، گۆشەگیری و ڕانەپەڕاندنی کاروباری ڕۆژانە و تێکچوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی ئەوکەسە. چەند ڕێنماییەك هەیە بۆ تێپەڕاندنی پەستانی دەروونی، وەك : فێربوونی

خاوکردنەوەی ماسوولکەکان، لە ڕێگەی هەناسەدانی قووڵ و لەسەرخۆوە (لە (5) بۆ (10) جار)، هەروەها پێویستە ئەوکەسە ماوەیەکی باش بخەوێت و وەرزش بکات و خۆراکە پڕ لە ڤیتامینەکان بخوات، باشترە باس لە خەمەکانی خۆی بۆ هاوڕێیەکی نزیکی بکات، چونکە وتوێژکردن یاریدەی مرۆڤ دەدات لە پەستانی دەروونی دەرباز بێت، هەروەها باشترە خۆی لە هەموو شتێك بەدور بگرێت کە دەبنە هۆی بێتاقەتی و دڵتەنگی، بگرە پێویستە بە دیدێکی نوێوە سەرلەنوێ لە شتەکان بڕوانێت.

لەولەبی منداڵدان

پرسیار: جۆرەکانی لەولەب چین کە ئێستا دەستدەکەون؟ و ئایا هیچ کاریگەرییەکی لاوەکییەکان هەیە؟

وەڵام: لەولەب ئامرازێکە لە پلاستیك دروست دەکرێت، دوو جۆری هەیە کە لە شێوەی پیتی (T)دان، یەکێکیان هۆرمۆنی (پرۆجیسترۆن) لەناولەشدا دەڕژێت و پێویستە هەموو ساڵێك بگۆڕدرێت، ئەم لەولەبە دەبێتە هۆی زیاتر چڕبوونەوەی لینجاوی ناو زێ، یان چڕکردنەوەی دەردراوەکانی دیکە لە لێواری قوڵایی منداڵاندا، هەروەها دەبێتە بەربەست لەبەردەم تۆواودا و لە ناوبردنی کاتێك بەرەو جۆگەی فالوب (جۆگەی هێلکە بەرەو هێلکەدان) دەڕوات. بەڵام جۆری دووەمیان کە لەولەبی مسە، لە شوێنی خۆیدا بۆ چەندین ساڵ دادەنرێت و ڕێگە بە هێلکەی پیتراو نادات بچێتە نێو ناوپۆشی منداڵدانەوە. ژن هەست بە کاریگەرییە لاوەکییەکان دەکات، وەك خوێن بەربوون لە کاتی سوڕی مانگانەدا، هەندێك جار بە هۆی گرژبوونەوە ئاسانەکانی ئەو سوڕە لەولەبەکە بەرەو دەرەوەی منداڵدان دەجووڵێت، ئەگەر بە باشی جێگیر نەکرێت، ئەوا لەولەبەکە دەکەوێت. بەشێوەیەکی گشتی لەولەب دانان بە یەکێك لە ڕێگە باشەکانی (منداڵ نەبوون) دادەنرێت. ڕێژەی سەرکەوتنی ئەم ڕێگەیەش دەگاتە (98٪).

نەخۆشییەکانی زایەند

پرسیار: بە کورتی نەخۆشییەکانی زایەندە کامانەن؟

وەڵام: نەخۆشییە زایەندییەکان لەزیاد بووندان و زۆربەیان چارەسەر دەکرێن، تەنیا ئەیدز نەبێت کە لە ڕێگەی خوێنەوە (بە بەکارهێنانی سرنجی -دەرزی پیس) یان لە ڕێگەی کاری زایەندیەهەڵەوە دەگوازرێتەوە، ڤایرۆسی ئەم نەخۆشییە ڕەنگە لە تۆودا یان لە دەردراوەکانی زێدا هەبن. هەروەها چەند نەخۆشییەکی دیکەش هەن کە ڕەنگە خێراتر بگوازرێنەوە، وەك نەخۆشی (فەرەنگی، سوزەنك، نەرمە ئەلسەر)، ڤایرۆسەکانیش وەك (هربس)، زۆربەی ئەم نەخۆشییانە لە ڕێگەی کاری زایەندی هەڵەوە دەگوازرێنەوە و بەهۆی پشکنینی خوێنەوە نەخۆشییەکە دەستنیشان دەکرێت.

چارەسەری شەکرە

پرسیار: ئەو کەسانەی شەکرەیان هەیەو لە چارەسەرکردنا پشت بە ئەنسۆلین نابەستن، پێویستە چی بکەن یان چی پیادە بکەن؟

وەڵام: دوو جۆر نەخۆشی شەکرە هەیە، جۆری یەکەمیان بە زۆری دوچاری منداڵان دەبێتەوەو لە چارەسەرکردنیدا پشت بە ئەنسۆلین دەبەسترێت، بەڵام جۆری دووەم تووشی کەسانی پێگەیشتوو دەبێت و زیاتر لە (90٪)ی حاڵەتەکانی نەخۆشی شەکرەیە، ئەمان لە چارەسەردا پشت بە ئەنسۆلین نابەستن. بەلایەن دووچار بووان بە جۆری یەکەم، باشتر وایە لە ماوەی یەك ڕۆژدا چەند جارێك شەکری خوێنیان بپشکنرێت، بەڵام دوچار بووان بە جۆری دووەم پێویستیان بە ئەوە نابێت، چونکە ئاستی شەکرەی خوێنیان ئەوەندە بەرزو نزم نابێتەوە، ئەگەر چی خراپیش نییە بە شێوەیەکی ڕێکوپێك لە هەفتەیەکدا دووجار ئاگاداری ئاستی شەکرەکە ببێت، یان ناوبەناو چاودێری خۆی بکات، واتە بۆ خۆی لە ڕێگەی خواردن و وەرزش و دەرمانەکانی یاریدەی کەمکردنەوەی شەکری خوێن دەدەن، بەسەر ئاستی شەکرەکەیدا زاڵ بێت، بەڵام ئەگەر لەو هەوڵانەدا سەرکەوتوو نەبوو، ئەوا ئەو دەرمانانەی لە دەمەوە وەردەگیرێن یان دەبێت ئەنسۆلین وەربگرێت، یاخود هەردووکیان پێکەوە، بە شێوەیەکی گشتی پێویستە دوچاربووان بەشەکرە بەردەوام چاودێری ئاستی شەکری خوێنیان بکەن، هەروەها باشتر وایە تاقیکردنەوەیەك بۆ (بەشەکر بوونی هیمۆگلۆبین) بە ئەنجام بگەیەنێت ئەویش لە سێ مانگدا جارێك، تاوەکو بزانرێت ئاستی زاڵ بوون بەسەر ڕێژەی شەکرەکەدا لە ماوەی ئەو چەند مانگەدا چەندە، ئەم کارەش زۆر گرنگە بۆ دوورکەوتنەوە لە هەر کاریگەرییەکی لاوەکی بەرزبوونەوەی شەکر لە خوێندا.

پێست ووشك بوون

پرسیار: ڕێگە و بەکاربردنە هەڵەکان کامانـــەن، کـە دەبنە هۆی پیربوونی پێست؟

وەڵام: هەندێك مەرهەمی شێدارو ڕۆن بەباشترین دەرمان دادەنرێـن بـۆ پاراسـتنی تەندروسـتی پێسـت و بـەجوانی مانـەوەی، ڕژێنـە چەورییـەکانی ژێر پێست، خۆیان ڕێگە بـە ووشـك بوونـەوەی پێسـت نـادەن، بـەڵام ئەگـەر ڕێـژەی ئـەو ڕژێنانـە کـەم بێتـەوە ئەوا پێسـت ئـەو ڕەونەقـەی نـامێنێت و تاڕادەیـەك زبـر دەبێـت و چـرچ ولۆچـی دروسـت دەکـات. بەتایبەتی لە دەموچاوو دەستەکاندا. هۆکارەکانیش، بە هۆی ژینگـەوە کـە هـەتاوێکی زۆر بەرپێسـت دەکـەوێت، یـا خـود بەهۆی زۆر شتنەوەو بە بەکارهێنانی سابوونە بەهێزەکان و داو دەرمانـەکانی ئارایشـت. بێگومـان دروسـت بوونـی ئـەم هۆکـارو حاڵەتانـەش دەگەڕێتـەوە بـۆ کـەموکوڕی هـەندێك چاوگـەی گرنگـی نێـو خۆراکـەکان، وەك ڤیتـامین (A , B) لەبەرئەوە باشتروایە سەوزەو میوەو ئەو خۆراکانە بخورێت کە (کبریت) یان زۆر تێدایـە، ئـەویش لـە هێلکـە و سـیرو پیـازدا هەیـــە، هـــەروەها ئـــاو بـــە بڕێکـــی زۆر بخورێتـــەوە، و دوورکەوتنەوە لـە چەوری ئاژەڵی و خواردنەوە گازییـەکان و شیرینی و چکلێت و کافین، تاوەکو پارێزگاری لە پێستێکی نەرم و جوان بکەین.

سڕینی ملی منداڵان و بایەخەکەی

پرسیار: سوودی سڕینی ملی منداڵان چییـــە؟ ئایـــا پێویستە هەموو مانگێك بە ئەنجام بدرێت؟

وەڵام: ڕێژەی تووشبوون بە شێرپەنجەی ملی منداڵان لە 10ســاڵی ڕابــردوودا کــەمتر بۆتــەوە، ئــەویش بــەهۆی پێشکەوتنی هۆکارە تاقیگەییەکان، وەك سڕینی ملی منداڵان، یـان ئـەوەی بـە سـڕینی (دەرگـا) دەناسـرێت. چونکـە بـە ئەنجامدانی ئەم پشکنینە بەشێوەیەکی ڕێك و پێك، ڕێگە بە دۆزینەوەیەکی زووی شێرپەنجەی منداڵدان دەدات و یاریدەی کەمکردنـــەوەی ڕێـــژەی ئـــەو نەخۆشـــانە دەدات کـــە بـــەم نەخۆشییانە دەمرن، گرنگـی ئـەم پشـکنینە ئەوەیـە پزیشـك خانە ناوازەکان لە ناوەوەی منداڵداندا دەدۆزێتەوە، واتە پێش دەرکەوتنی نیشانەکان لـە ماوەیـەکی دوورو درێژدا، ئەمـەش ژن لـــە کاریگـــەری نیشـــانەی نەخۆشـــییە ترســـناکەکان دەپـارێزێت. لەگـەڵ ئـەوەی بـڕی تێچوونـی ئـەمجۆرە بـەرز بۆتەوە، بەڵام هێشتا باشترین ڕێگەی خۆپاراستنی ژنانـە، لـە نەخۆشییە سەختەکان.

چاوگەکانی کالسیۆم

پرســـیار: پێویســـتە کەســی هــەرزەکار بــڕی ئـــەو کالسیۆمە چەند بێت کـــە وەریدەگرێـــت؟ و ئایـــا ئـــەو چاوگانە کامانەن کە کالسیۆمیان تێدایە؟

وەڵام: کالسـیۆم بـە زۆری لـە شـیرو بەروبوومەکانیدایـە، بێجگە لەوەی بڕێکی باشی ڤیتامین (D) یان تێدا هەیـە، لـەش پێویستی بە کالسیۆم دەبێت و لە ڕۆژێکدا دەبێت کوپێك شیر بخورێتەوە کە (300) میلیگرام کالسیۆمی تێدایە، هەروەها لە ماسی (بەتایبەتی سەردین) و سپیناخی کوڵاو ولۆبیای ڕەش و کەلەرمدا هەیە. پێویستە لە یانزە ساڵییەوە تاوەکو بیست ســاڵی ڕۆژانــە بــڕی (1000–1500) میلیگــرام کالســیۆم بخورێت، خۆ ئەگەر لـە ڕێگـەی خۆراکەوە ئەم بڕە کالسیۆمە چنـگ نەکـەوت ئـەوا بـەڕەچاوی پزیشـکی ئـەو دەرمانانـە وەردەگرێت کە کالسیۆمیان تێدایە، هەروەها ژنانی دووگیـان هەموو ڕۆژێك لە ماوەی سکپڕیدا پێویستی بەو بڕە کالسیۆمە دەبێت، لەگەڵ ئەو دایکانـەی شیر بـە کۆرپەلـەکانیان دەدەن، هـەروەها پاش وەستانی سوڕی مانگانە، بۆ خۆپاراسـتن لـە نەخۆشییەکانی ئێسکەکان.

پشکنینی گشتی نوژداری

پرسیار: ئایا پێویستە کەسی ساغ پشکنینێکی گشتی نوژداری بکات و ئەگەر وەڵام (بەڵێ)یە ئـەوا پێویســتە چەند جار ئەو پشکنینە بە ئەنجام بگەیەنێت؟

وەڵام: پزیشکی نەخۆشخانەکان ئامۆژگاری خەڵك دەکەن بە بەردەوامی پشکنینی گشتی بە ئەنجام بگەیـەنن، بۆئـەوەی ئەگـەری هـەر نەخۆشـییەك زوو دەسـت نیشـان بکرێـت، و پزیشـك بتوانێـت زوو بەســەر نەخۆشـیەکەدا زاڵ بێــت و نەیهێڵێت، بەڕای پزیشکەکان پێویستە: لە (18) ساڵییەوە بـۆ (30) سـاڵی چـەند جـارێك کـە دیارینـەکراوە ئـەو پشـکنینە بکەن، لە (30) ساڵییەوە بۆ (40) ساڵی، بەدوویان سێ ساڵ جارێك، لە (40–50) ساڵی دەبێت ساڵی جارێك یان بـە دوو ساڵ جـارێك، پـاش(50) سـاڵی بەشـەش مـانگ جـارێك ئـەو پشکنینە بە ئەنجام بگەیـەنێت و نیشـانی پزیشـکی بـدات و ئامرازەکانی خۆپاراستن و چارەسەری پێویست بەکاربهێنێت.

سروشتی ڕوناکی و سەرچاوەکانی

The nature of Light and its sources

فەهمی فەریق محەمەد
کۆلیژی زانست/ فیزیك

تاکو سەردەمی زانا ئیسحاق نیوتن (1642-1727) Isaac Newton زۆربەی زانایان بڕوایان وابوو کە ڕوناکی لە گورزەی تەنۆلکەیی streams of particle پێکدێت کە پێی دەوترا خڕۆکەکان Corpuscles کە لە سەرچاوە ڕوناکییەکانەوە دەردەچن.

هەروەها گالیلۆو زاناکانی دی هەوڵیاندا بۆ پێوانی خێرایی ڕوناکی بەڵام سەرکەوتوو نەبوون.

لە دەوروبەری ساڵانی 1665 بەڵگەی سیفەتی شەپۆلی Wave property ڕوناکی دەستی بە پەرەسەندن کرد ((کە بەپێی ئەم بیردۆزە ڕوناکی بریتییە لە شەپۆل و بەشێوەی شەپۆلیش بە بۆشاییدا بڵاودەبێتەوە.)) و لەسەرەتاکانی سەدەی نۆزدەهەمیش دا بیرۆکەی سیفەتی تەنۆلکەیی particle property ڕوناکی بەتەواوی جێگەی خۆی گرد ((بەپێی ئەم بیردۆزەش ڕوناکی پێك دێت لە تەنۆلکەی زۆر ورد)).

پاشان لە ساڵی 1873 زانا ماکسویل James clerk maxweel پێشبینی بوونی شەپۆلە کارۆموگناتیسییەکانی کرد electromagnetic waves و توانی خێرایی بڵاوبونەوەکەیان دەست نیشان بکات، ئەم پێشکەوتنانەو هەموو ئەوکارە کردارییانەی کە زانا هرتز Heinrich Hertz بەئەنجامی گەیاند لە ساڵی 1887 توانیان سەرکەوتوانە ئەوە پیشان بدەن کە لە ڕاستیدا ڕوناکی بریتییە لە شەپۆلی کارۆموگناتیسی (E.M.W) وێنەی شەپۆلی ڕوناکی هەموو چیرۆکەکە نەبوو، بەڵکو هەندێك کاریگەری هەبوو کە پەیوەندی بە دەرپەڕین emission و مژینی absorbtion ڕوناکییەوە هەبوو کە بیرۆکەی سیفەتی تەنۆلکەیی بۆ ڕوناکی دەسەپێنن.

لە ئەنجامی هەموو ئەمانەوە دەتوانین بڵێین ئەو وزەیەی کە لەلایەن شەپۆلەکانی ڕوناکییەوە هەڵدەگیردرێت بەشێوەی گورزەی دیاریکراون کە پێیان دەوترێت فۆتۆنەکان یان کوانتا (photons or quanta).

ئەم رووکارە دژ بە یەکەی سیفەتی شەپۆلی و تەنۆلکەیی ڕوناکی تا ساڵی 1930 وەکو خۆی مایەوە هەتاکو پێشکەوتن و گەشەکردنی بیرۆکەی quantum electrodynamic کە بیرۆکەیەکی گشتگیرەو هەردو سیفەتی شەپۆلی و تەنۆلکەیی

لەخۆ دەگرێت.

بڵاوبونەوەی ڕوناکی Light propagation بە باشترین شێوە پێناسەکرا لەلایەن مۆدێلی شەپۆلی‌یەوە wave model، بەڵام تێگەیشتن لە دەرپەڕین و مژینی ڕوناکی پێویستی بە نزیك بوونەوە لە سیفەتی تەنۆلکەیی هەبوو.

*سەرچاوەی سەرەکی هەموو تیشکدانە شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکان بریتیە لە بارگەی کارەبا electric charge کاتێك کە جوڵەیەکی تاودراوی هەبێت.

*هەموو تەنێك شەپۆلی کارۆموگناتیسی دەدات لە ئەنجامی جوڵەگەرمی گەردەکانی‌یەوە ئەم تیشکدانەش پێی دەوترێت گەرمییە تیشکدان thermal radiation کە تێکەڵێکە لە درێژە شەپۆلە جیاوازەکان.

*لە پلەیەکی گەرمی بەرزی دیاریکراودا هەمو مادەیەك بڕێکی دیاریکراو لە ڕوناکی بینراو visible light دەدات، تەنێکی زۆر گەرم بەشێوەی گەرمی سور red hot یان گەرمی سپی white hot دەردەکەوێت، لەبەرئەوە هەرمادەیەکی گەرم بەهەر شێوەیەك بێت سەرچاوەی ڕوناکی‌یە، لە نموونە زۆر باوەکانیش بریتین لە خەڵوزی گەرم لە کورە ئاگرینەکاندا، کۆیلەکانی هیتەری کارەبایی ماڵان لەکاتی ئیشکردندا (یان فرنە کارەباییەکان)) و پڵیتەی گڵۆپە ڕووناك کەرەوەکان (کە بەشێوەیەکی گشتی لە پلەی گەرمی 3000 °C کاردەکەن).

*هەروەها ڕوناکی دروست دەبێت لە کاتی خاڵەی بوونەوە کارەباییەکاندا electrical discharges لە گازە بە ئایۆن بووەکاندا بۆ نموونە ڕوناکی شین بەهۆی گڵۆپە جیوەیی‌یە کەوانەیی‌یەکانەوە و ڕوناکی پرتەقاڵی و زەرد بەهۆی گڵۆپەکانی گازی سۆدیۆمەوە، هەروەها ڕەنگە جۆراو جۆرەکانی دیکەی گازی نیۆن.

گڵۆپی جیوەیی کەوانەیی mercury –arc lamp بەهۆی چەند گۆڕانێکەوە دەبێتە گڵۆپێکی درەوشاوە کە پێیان دەوترێت گڵۆپی فلۆریسنت fluoresent lamp کە لەم سەرچاوە ڕوناکی‌یەدا جۆرە مادەیەك بەکاردەهێنرێت پێی دەوترێت فۆسفۆر phosphor بۆ گۆڕینی ئەو تیشکە سەرو وەنەوشەیی‌یەی ultraviolet ray کە لە کەوانە جیوەییەکەیەوە دەردەچێت بۆ ڕوناکی بینراو ئەم کردارەش گڵۆپێکی درەوشاوەی وا دروست دەکات کە زۆر چوستترە لە گڵۆپە درەوشاوەکانی دیکە incandescent lamps لە گۆڕینی وزەی کارەبایی بۆ ڕوناکی.

*و یەکێك لە سەرچاوە گرنگەکانی دیکەی ڕوناکی کە لە کۆتایی ساڵی چلەکانەوە دروست کراو بەدەست هات بریتیە لە لەیزەر Laser. (لە زۆربەی سەرچاوە ڕوناکییەکاندا ڕوناکی دەردەچێت لەلایەن گەردیلە جیاوازەکانەوە لەسەرچاوە ڕوناکی‌یەکەوە بەشێوەیەکی نا پابەندانە independently، بەڵام لە لەیزەردا بەپێچەوانەوە گەردیلەکان ڕوناکی دەدەن بەڕێگەی تیشکدان بە بزواندن و چەند جارەکردنی بۆ تیشکێکی هاوبار coherent ray و ئەنجامی ئەمەش تیشکێکی زۆر باریك و بەتین دروست دەبێت کە تیشکێکی تاك لەرەیە monocromatic ray لە کاتێکدا کە ڕوناکی سەرچاوەکانی دیکە ئەم سیفەتەیان نییە).

لەیزەر لەلایەن فیزیاییەکانەوە بەکاردەهێنرێت لە چارەسەرە مایکرۆیی‌یەکاندا microsurgery کە لە (CD players کۆمپیوتەرەکاندا بەکاردەهێنرێت لە سکانکردنی ئەو زانیاریانەی کە دەخرێتە سەر (CD) یان (CD-ROM) و لەپیشەسازیش دا بۆ بڕینی پۆڵاو توانەوەی ئەو مادانە بەکاردێت کە پلەی توانەوەیان بەرزە هەروەها لە بواری نوشداری و زۆر کارپێکردنی دیکەش دا بەکاردێت.

((گرنگ لەوەدانی‌یە کە سەرچاوە تیشکدەرەکە چ جۆرە سەرچاوەیەك بێت بەڵکو هەموو تشکدانە کارۆموگناتیسیەکان لە بۆشایی‌دا بەهەمان خێرایی تێپەڕ دەبن)).

یەکەمین نیشاندان بەوەی کە خێرایی ڕوناکی ناکۆتانی‌یە لە ساڵی 1676 لە لایەن زانایەکی گەردوونناسی دانیمارکی بەناوی ole Romer بەدەست هات لە ئەنجامی تێبینی کردنی جوڵەی یەکێك لە مانگە دەستکردەکانی هەسارەی موشتەری Jupiters sattelite.

یەکەمین سەرکەوتنی زەمینی لە پێوانی خێرایی ڕوناکی‌دا لەلایەن زانای فەرەنسی Armand Fizeau لە ساڵی 1849 ئەنجام درا بە بەکارهێنانی تیشکێکی ڕوناکی شکاوە بەهۆی پەرچدانەوەی لەلایەن دیسکێکی خولاوە کە درزێکی تێدا بوو لەسەر شێوەی (V)، پاشان درێژەی ئەم تاقیکردنەوەیە لە هەنگاوێکی دیکەدا لە سەدەی نۆزدەهەمدا لەلایەن دوزانای دیکەوە ئەنجام درا کە یەکێکیان فەرەنسی بوو بەناوی Jean Foucault و ئەوی دیکەشیان بەناوی مایکلسن Albert A.Michelson لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.

لە درێژەی شیکاری هەموو ئەو تاقیکردنەوانەی تا ساڵی 1983 بەردەوام بوون توانیان باشترین نرخ بۆ خێرایی ڕوناکی بەدەست بهێنن کە بریتی بوو لە:

$C=2.99792458x10^{8}$ m/sec.

کە تائێستاش هەر ئەم نرخە بۆ خێرایی ڕوناکی بەدەست هاتووەو هیچ تەن و تەنۆلکەیەکی گەردونی نییە کە ئەم خێرایی‌یە زۆرەی هەبێت.

physics of university
young and freedman, 2000

تەنۆلکە سەرەتاییەکان

elementary particles

ئەندازیار زاهیر محەمەد سەعید

بێ گومان یەکێك لە گیروگرفتە سەرەکییەکان و بابەتەکانی فیزیای سەردەم و تا ئێستا بەردەوامە بریتییە لە لێکۆڵینەوەی پێکهاتنی مادەو چۆنیەتی دابەشبوونی تەنۆلکە بۆ تەنۆلکەی بچوکتر کە ئەویش تەنۆلکە سەرەتاییە بنچینەییەکانە کە مادەی گەردوونیان لێپکدێت.

فەیلەسوفی یۆنانی بەناوبانگ دیمۆکریتس پێش (2400) ساڵ بەر لە ئێستا ژیاوە، یەکەم کەس بوو کە بیری لە پێکهاتەی مادە کردۆتەوە، هەروەکو لە وتەکانیدا ڕونبۆتەوە و دەڵێت: ((هەموو شتێك لە تەنۆلکەی‌یەکجار زۆر بچوك پێك دێت و بەچەندین ڕێگای جیاواز کۆبونەتەوە بۆ پێکهێنانی گەوهەری مادە جیاوازەکان، و ئەم تەنۆلکانە بەچاو نابینرێن و ناتوانرێت دابەش بکرێن و لەناو برێن بۆ پارچەو بەشی بچوکتر))، و دیمۆکریتس ئەم تەنۆلکانەی ناوبرد بە ئەتۆمەکان (الذرات–Atoms) و ئەمەش ووشەیەکی یۆنانییە مانای ئەوەیە کە (شتێك نەتوانرێت دابەش بکرێت).

هەرچەندە بیردۆزەکەی دیمۆکریتس لەوکاتەدا پاڵپشتێك نەبوو بۆی کە ببێت بە بنچینەیەکی بیردۆزیانە یاخود تاقیکاریانە، لەبەرئەوە دیمۆکریتس نەیتوانی ڕاستی بیردۆزەکەی خۆی بسەلمێنێت و خەڵکان لەوکاتەدا وایان دانا کە مەسەلەی ئەتۆمەکان (یاخود گەردیلەکان) بیرۆکەیەکە کە دیمۆکریتس خۆی بە خەیاڵ دایناوە. بەڵام زانایان لە ناوەڕاستی سەدەی حەڤدەهەمدا گەڕانەوە بۆ بیرۆکەکانی ئەم بیریارە بەناوبانگە، یەکەم کەسێك کە لێکدانەوەیەکی زانستی‌دا بە بیردۆزی ئەتۆم (گەردیلە) زانای ئینگلیزی جۆن داڵتن بوو، داڵتن لە ساڵی (1801ز) بیردۆزەکەی دەربارەی گەردیلە بڵاوکردەوە کە تیایدا دەڵێت: ((هەرچەندە گەردیلەکانی هەرتوخمێك بچووکە لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێت گشت سیفەتەکانی پێ‌لێك بدرێتەوە، و گشت گەردیلەکانی توخمێك هاوشێوەن و چەند گەردیلەیەکی توخمی جیاواز یەکدەگرن و ئاوێتەی کیمیایی پێك دێنن)).

بۆ نمونە کاتێك دوو گەردیلە لە هایدرۆجین و گەردیلەیەك لە ئۆکسجین یەك دەگرن گەردی ئاو پێك دەهێنن، و گەرد بچووکترین تەنە کە دەتوانرێت دابەش بکرێت بۆ پێکهاتوەکانی لە گەردیلە.

لێرەدا دەبینین کە زانا داڵتن چۆن کەوتە هەمان هەڵەوە کە پێشتر دیمۆکریتسی تێکەوت، کە باوەڕیان وابوو کە گەردیلە بچووکترین یەکەیە لە مادە کە ناتوانرێت دابەش بکرێت، هەروەکو دواتر ڕوون دەبێتەوە.

پاشان لێکۆڵینەوەکان لەسەر گەیاندنی کارەبا بەناو گازەکاندا بووە هۆی دۆزینەوەی ئەلیکترۆن و تیشکی سینی و زڕتوخمەکان و ...هتد. بەمەش ئەم لێکۆڵینەوانە دەورێکی باڵایان بینی لە پێش خستنی زانیاری زیاتر لەسەر پێکهاتنی گەردیلەو دۆزینەوەی زۆربەی زۆری توخمەکان لە سروشتدا.

لە ساڵی (1897ز)دا زانا تۆمسن J.J.Thomson و زانا تاونسند Townsend سەرکەوتنیان بەدەست هێنا لە

پێوانەکردنی ڕێژەی بارگەی ئەلیکترۆنی بۆ بارستەکەی، پاشان فیزیازانی ئەمریکی ڕۆبەرت ملیکان بەهۆی بواری کارەبایی ڕێك توانی بارگەی ئەلیکترۆن بپێوێت. و زانای ئینگلیزی ولسن لە ساڵی (1907ز)دا کاتێك لە زانکۆی کامبریدج کاری دەکرد دەزگای (ژووری هەور)ی دۆزیەوە کە بەکاری دەهێنا بۆ دۆزینەوەی تەنۆلکە بارگاوییەکان و لێکۆڵینەوە لەسەریان.

بێگومان چەندین زانای بەناوبانگ لەم بوارەدا کاریان کرد لەوانە زانای فەرەنسی هنری بیکارێل لە سەرەتای ساڵی (1896ز)دا بە ڕێکەوت ڕوداوی چالاکی تیشکاوەری دۆزیەوە، هەروەها ماری کۆری بەهاوبەشی لەگەڵ هاوسەرەکەی بیرکۆری چەندین لێکۆڵینەوەیان کرد دەربارەی چالاکی تیشکاوەری، ئەوەبوو لە ساڵی (1898ز)دا دوو توخمی تازەیان دۆزیەوە ناویاندا بۆلۆنیۆم و ڕادیۆم. هەرچەندە نامانەوێت بچینە ناو بابەتی پێکهاتنی گەردیلەیی چونکە خۆی لە خۆیدا بابەتێکی فیزیایی سەربەخۆیە بەڵام لەگەڵ ئەەشدا نابێت کارەکانی ئەم زانایانەمان لەیاد بچێت کە دەوری باڵایان بینیوە لە لێکۆڵینەوە دەربارەی پێکهاتنی گەردیلە چونکە سەرەتایەکە بۆ بابەتی تەنۆلکە سەرەتاییەکان، لەو زانایانەش: شیبا shiba و هوپر hopper و لابی Laby و برج R.T.Birge و کاوفمان Kaufman و بوکرەر Bucherer و روجرز M.M.Rogers و مکرینولدز A.W.McReynolds و کایگەر C.Geiger و سودی Soddy و دمبستەر Dempster و بینبرج Bainbridge و ماتاوش Mattauch و نیر Nier و ئاستن Aston و شادویك Chadwick و ڕەزەردفۆرد Rutherford و هایزنبەرك Heisenberg و ئەندرسن Anderson و مارسدون Marsden و بۆر Bohr و پولی pauli و بلانك planck و یوکاوا و چەندین زانای دی کە هەریەکەیان دۆزینەوەو لێکۆڵینەوەی تایبەتی خۆی هەیە دەربارەی پێکهاتنی گەردیلەیی و تەنۆلکەکان.

هەروەکو باسمان کرد هەر لە کۆنەوە باوەڕ وابوو کە مادە هەرچەندە بەڕواڵەت لێکچووەو پێکهاتوە لە پێکهاتەی وورد کە ناتوانرێت بە چاو ببینرێت بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ، و ئەم بیرو ڕایە شێوەیەکی زانستیانەی وەرنەگرت تا بەر لە سەدەو نیوێك لەمەوپێش لەوکاتەوە دەست کرا بە سەلماندن ولێکۆڵینەوە دەربارەی پێکهاتوەکانی مادە هەر لە گەردیلەو گەردەکانەوە (ئەلیکترۆن و پرۆتۆن و نیوترۆن). لە سەرەتای سەدەی بیستەم بیردۆزەکان و تاقیکارییەکانی زانا ڕەزەرد فۆرد و بۆهر Bohr و چەندینی دی سەلماندیان کە بیرۆکەی گەردیلەی ناووکی خاوەن بنچینەی جێگیرە، تاقیکارییەکانی بیرکۆری و ڕەزەردفۆرد و چەندین زانای دیکە دەربارەی چالاکی تیشکاوەری دابەشکردنی ناوکی گەردیلەیان دووپات کردەوە، و یەکەم تاقیکردنەوە بۆ کارێکی ناووکی لەلایەن زانا ڕەزەردفۆرد لە ساڵی (1919ز) ئەنجام درا، کە دابەشکردنی ناووکی سەلماند بۆ تەنۆلکەی دیکە و ئەم بیرۆکەیە بووە هۆی دۆزینەوەی نیوترۆن لە ساڵی (1932ز) لەلایەن زانا شادویك کەچەندین گومان و بیرۆکەی جیاواز جیاوازی خستە ناو بیردۆزی پێکهاتنی ناووکییەوە.

لە سییەکانی سەدەی بیستەم وێنەی جیهانی مادی ڕوون و ئاشکرا بوو بۆ فیزیاییەکان کەتیایدا مادە پێك دێت لە گەردیلەکان و هەر گەردێك پێك دێت لە ناووکێك کە پەڵەیەك لە ئەلیکترۆنەکان دەوری داوە، و ناووك پێك هاتووە لە پرۆتۆنەکان و نیوترۆنەکان کە بە هێزێکی زۆر گەورە بەیەکەوە بەستراون، کە تا ئێستا ئەم هێزە گەورەیە لەژێر لێکۆڵینەوەی زانایاندایە و یەکێك لە هەرە دەرئەنجامە گەورەکانی ئەم لێکۆڵینەوەیە بەدەست هێنانی ووزەی ئەتۆمی بوو لەگەڵ دروست کردنی چەند توخمێك لە تاقیگەو چەندین داهێنانی نوێ.

زانایان لە گەرمەی لێکۆڵینەوەدابوون دەربارەی گەردیلە بەڵام لەپڕ تەنۆلکەیەکی زۆر نامۆ بەڕووکەش سێبەری کێشا بەسەر ئەم وێنە نموونەیەی جیهانی مادیدا کە ئەویش تەنۆلکەی نیوترینۆ بوو هەروەها چەندین نمونەی دیکە لەوشێوەیە بەڵام هیچ کامیان نەبوون بەکۆسپ لەبەردەم هەوڵی زانایان و لێکۆڵینەوەکان چەندین تەنۆلکەی نوێیان دۆزییەوە کە زیاتر دەناسرێن بە تەنۆلکە سەرەتاییەکان ئەمەش بەهۆی لێکۆڵینەوە لەسەر تیشکە گەردوونییەکان و کە ئەمەش تیشکێکن توانایەکی زۆریان هەیە بۆ سمین، و زۆربەی بڵاودەبێتەوەو دورست دەبێت لەسەر ڕووی دەرەوەی خۆر (Sun)، و ئەم تەنۆلکانە سروشتەکەیان وون دەکەن کاتێك کارلێك دەکەن لەگەڵ ئەو بەرگە هەواییەی کە گۆی زەوی دەورەداوە. بۆ نموونە: میزۆن میو (M) لە حاڵەتی وەستاویدا شیدەبێتەوە بۆ ئەلیکترۆن بەتێکڕای (2×10^{-6}چرکە) دوای دروست بوونی، میزۆنەکانی میو (M) دروست دەبن لە چینە بەرزەکانی بەرگە هەوا بەهۆی تەنۆلکە تیژڕەوەکانی تیشکە گەردوونی (Cosmic-ray) کە لە بۆشایی گەردوونەوە دێن و دەگەنە ڕووی دەریا بەشێوەیەکی فراوان. ئەو میزۆنانەی کە دروست دەبن خێراییەکی دیاریکراویان هەیە کە دەگاتە (2.994×10^{8}مەتر/چرکە) واتە (0.998) ی خێرایی تیشك، بەڵام لەم ساڵانەی دوایی زۆربەی دۆزینەوەکان و لێکۆڵینەوەکان بەهۆی ئەو تیشکە دەستکردانەی کە بەهۆی تاودەرە ناوکییەکانەوە بەرهەم هاتن زانیاری تەواویان دا بەدەستەوە دەربارەی تەنۆلکە سەرەتاییەکان و هەندێك پەیوەندی بیرکاریانەی سادە هەیە کە بە ڕێگایەکی ڕاست پێشبینی هەندێك حاڵەت دەکات دەربارەی تایبەتمەندی ڕاستەقینە بۆ تەنۆلکەی سەرەتایی تازەتر.

دوای ساڵی (1932ز) ژمارەی تەنۆلکە ناوکییەکان بەرەو زیادبوون دەڕۆیشتن. بۆ نمونە پۆزیترۆن Positron لە ساڵی (1934ز) دۆزرایەوە، کە یەکێك بوو لەو تەنۆلکانەی کە تیشکی

گەردوونی لێ پێك دێت، پاش ماوەیەکی کەم ئەو تەنۆلکانە دۆزرانەوە کە لە ئەنجامی شیبوونەوەی چالاکی تیشکاوەری کە لە زۆربەی ناوکیدەکانەوە دەستکردیانە دەردەچن. بۆ نموونە لە حاڵەتی دەرچوونی پۆزیترۆن (e+) بیردۆزی شیبوونەوەی بێتا (alpha decay) وا دادەنێت کە یەکێك لەو پرۆتۆنانەی کە لە ناو ناوکدایە شیدەبێتەوە و پۆزیترۆن و نیوترۆن و نیوترینۆ دەردەچێت بەپێی ئەم هاوکێشەی خوارەوە:

$$p \text{ (in uncleus)} \longrightarrow n \text{ (in uncleus)} + e^{+} + \upsilon$$

و پۆزیترۆن (e+) بوونێکی سەربەخۆی نیە، بەڵکو لە کۆتاییدا دەبێت هەریەك بگرێت لەگەڵ ئەلیکترۆن و فۆتۆنەکانی تیشکی گاما دروست بکات بەکرداری لە ناوبردن.

(annihilation gamma rays) و ئەم کردارە بەم هاوکێشەیە دەنوێنرێت:

$$e^{+} + e^{-} \longrightarrow 2\gamma$$

(دوو فۆتۆنی تیشکی گاما) ئەلیکترۆن پۆزیترۆن

و پێچەوانەی ئەم کردارەی کە لەم هاوکێشەیەدا دیارە، ڕوودەدات، واتە دروست بونی پۆزیترۆن و ئەلیکترۆن لە فۆتۆنەکانی تیشکی گاما کاتێك کە وزەکەی گەورەتربێت لە (1.02) میگا ئەلیکترۆن ڤۆلت و کاتێك ئەو تیشکە بە نزیك ناووکی گەردیلەدا بڕوات:

$$\gamma \longrightarrow e^{+} + e^{-}$$
$$>1.02 \text{ mev}$$

نیوترینۆ υ تەنۆلکەیەك بوو کە بۆماوەی 20 ساڵ زانایانی سەرسام کرد، زانای بەناوبانگ پاولی pauli لە ساڵی (1931ز) یەکەم زانا بوو کە بانگەشەی پێویستی بوونی ئەم تەنۆلکەی کرد، بەڵام بە بەڵگەی تاقیکاری بوونی نیوترینۆ بەشێوەی سەربەست نەسەلمێنرا تا ساڵی ساڵی (1953ز) ئەمەش بە هۆی کارلێککردنی لەگەڵ پرۆتۆن هەروەکو لەم هاوکێشە ڕون بۆتەوە.

$$\upsilon + p \longrightarrow n + e^{+}$$

پۆزیترۆن نیوترۆن پرۆتۆن ئەنتی نیوترینۆ

(بەڵێ بیردۆزی شیبوونەوەی بێتا وا پێش بینی دەکات کە بوونی نیوترینۆ زۆر زۆر لاوازە بەڵام سنووردارە لەگەڵ کارلێککردن لەگەڵ ناوکدا، سنووری شیمانەی (احتمال) ئەم بوونەش نزیکەی (10^{-19}) جار کەمترە لە شیمانەی کارلێککردنە ناوکییە ئاساییەکان، جۆری ئەم کارلێککردنە دۆزرایەوە لەلایەن زانا ڕینس و کوان (Reines and cowan) لە ساڵی (1953ز)

و ئەنتی نیوترینۆ بەرهەم هات لە ئەنجامی شیبوونەوەکانی بێتا کە ڕوودەدات لە کارلێکە ناوکییەکاندا، ئەم کارلێکەش دەناسرێت بە کارلێکی بێتای پێچەوانەیی (Inverse beta decay)

$$n \longrightarrow p + e^{-} + \upsilon$$

و ئەم تەنۆلکانە زۆرجار بارگەکەیان (سفر)ە یاخود (یەك)ە، ئەگەر وا دابنێین کە بارگەی ئەلیکترۆن e بریتییە لە (1) ئەوا بارگەی سەرجەم ئەو تەنۆلکانەی کە زانراون نرخەکانیان چەند جارەی ژمارەی ڕاستی بڕی بارگەی ئەلیکترۆنن، واتە بارگەکانیان وەسف دەکرێن بە تایبەتمەندی کوانتەمی، و بارستایی تەنۆلکەکان زۆر لە یەکتری جیاوازن بۆ نمونە بارستایی نیوترینۆ کەمترە لە 0.05٪ لە بارستایی ئەلیکترۆن، بەڵام دەبینین کە باستایی پرۆتۆن (1835) جار گەورەترە لە بارستایی ئەلیکترۆن، و بارستایی نیوترۆن زیاتر نیە لەم بڕە تەنها بە بڕێکی زۆر کەم نەبێت کە بریتییە لە (1836) جار ئەوەندەی بارستایی ئەلیکترۆن. لە ساڵی (1937ز) تەنۆلکەیەکی بارگاوی تازە لە تیشکە گەردونیدا دۆزرایەوە کە ئەمڕۆ دەناسرێت بە میزۆن میو، و بارستاییەکەی نزیکەی (200) ئەوەندەی بارستایی ئەلیکترۆن دەبێت.

لە سەرەتای ساڵی (1947ز)ەوە زانایان زنجیرەیەکی تەواو تەنۆلکەی تازەیان دۆزییەوە کە هەندێکیان بارگاوی بوون و هەندێکیان بێ بارگەبوون، و ئەو تەنۆلکانەی کە دۆزرانەوە بەهۆی تیشکە گەردوونیەوە زۆربەیان بارستاییەکەیان لە نێوان بارستایی ئەلیکترۆن و بارستایی پرۆتۆن بوو، هەموویان تەنۆلکەی ناجێگیر بوون، و هەندێك لەم تەنۆلکانە دەتوانرێت ئامادەبکرێن لە کارلێکە ناوکییەکاندا کە تیایدا تەنۆلکە و تیشکی ووزە بەرزی تیا بەکاردێت کە لە زۆربەی زۆری تاقیگە فیزیاییەکانی ئەمڕۆدا هەیە.

لە کاتی ئەنجامدانی تاقیکاری لەسەر پیاکیشانی تەنۆلکەکان بە تەنۆلکەی دیکەی ووزە بەرزدا چەندین تەنۆلکەی تازەتر دۆزرانەوە، و ئەم تەنۆلکانە نیوە تەمەنێکی زۆر کورتیان هەیە کە نزیکەی 10^{-6} چرکە بۆ 10^{-23} چرکە دەبێت، و ئێستا زانایان زیاتر لە (300) تەنۆلکە لەم تەنۆلکە تەمەن کورتانەیان تۆمارکردووە و لەگەڵ سەرکەوتنی زانایان لە دروستکردنی تاودەرە تەنۆلکەییە زۆر بەتواناکان ئێستا دەتوانن پیاکێشانی زۆر توند لە نێوان تەنۆلکەکان ئەنجام بدەن بۆ زیاتر شارەزابوون و ناسینی پێکهاتنی گەردیلەیی مادە. بەو جۆرە زانایانی بواری فیزیای تەنۆلکە سەرەتاییەکان بیریان لەوە کردۆتەوەو دەیانەوێت ڕێکخستن و پۆلێنکردنی ئەم تەنۆلکانە بزانن بەشێوەیەکی زۆر زانستیانە، و تا بزانن ئایا ئەم تەنۆلکانە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی بڵاوبونەتەوە یاخود سستمێك هەیە لەناو گەردیلە و تا چۆنیەتی کارلێك کردنی ئەم تەنۆلکانە لەگەڵ یەکتریدا بزانن چۆنە.

لە کۆتایی سەدەی بیستەم زانایان گەیشتنە چەندین ڕاستی گرنگ دەربارەی پێکهاتنی مادە کە ئەویش بریتییە لەوەی کە هەموو تەنۆلکەکان (جگە لە فۆتۆنەکان و ئەلیکترۆنەکان و هەندێك

تەنۆلكەی دی) پێكهاتوون لە تەنۆلكەی بچووكتر كە دەناسرێن بەكواركەكان (quarks).

ئەمەش مانای وایە كە پرۆتۆن و نیوترۆن تەنۆلكەی سەرەتایی نین بەڵكو هەریەكێكیان پێكهاتووە لە كۆمەڵێك لە كوارك بەشێوەی دیاریكراو پەیوەستن بەیەكترییەوە، دوای ئەمە زانایان مۆدیلێكی تازەیان هێنایە ئاراوە بۆ كواركەكان كە لە رێگایەوە چەندین تەنۆلكەی تازەی دیكەیان دۆزییەوە. لە كاتی پۆلێنكردنی‌تەنۆلكە جیاوازەكان چەندین برە ژمارەی جیاكەرەوە بەكاردێت، بۆ نمونە برە ژمارەی بادران (البرم- spin) و لێكچون (parity) هەروەها بادرانی هاوەرەوشت (isotopic spin) كە ئەمەیان بە زۆری بەكاردێت لە بواری فیزیایی بونیاتی ناووكیدا، هەروەها برە ژمارەی نامۆیی یاخود نامۆییە برە ژمارە (Strang eness unmber) كە ئەمەش بەكاردێت بۆ شیكاركردن دەربارەی تەنۆلكە تەمەن درێژەكان بەشێوەیەكی ناوازە بۆ هەندێك باری وروژێنراوی ناوكۆكەكان، و ئەم بارە بەتەمەنانە یاخود ئەم حاڵەتە نیمچە جێگیرانە دەناسرێن بە هایپرۆنەكان، پۆزیترۆن و ئەلیكترۆن دوو تەنۆلكەی دژ یەكن، هەمان بارستایی و برە بادرانیان هەیە بەڵام بارگەكانیان پێچەوانەی یەكترن و هەریەكێكیان ئەویدیكەیان لەناو دەبات كاتێك بەیەك دەگەن و لە ئەنجامدا فۆتۆنەكان پەیدا دەبن، بوونی تەنۆلكەی دژ ئەلیكترۆن كە دەناسرێت بە پۆزیترۆن لە راستیدا زانای بەناوبانگ دیراك هەستی پێكرد ئەوەش بەهۆی ئەو رێكیەی (تناسق) كە لە هاوكێشە دەرهاتووەكانی بیردۆزی میكانیكی كوانتەمی رێژەیی ئەلیكترۆن بەرچاوكەوت، و بینرا كە ئەم رێكیە (رێك و پێكیە) لە مادەدا سیفەتێكی پەیوەستە بۆ چەندین لە تەنۆلەكانی دیكە.

بۆ نمونە: پرۆتۆن دژ تەنۆلكەیەكی هەیە كە پرۆتۆنی سالبە كە زانا شامبرلین chamberlain لە ساڵی (1955ن)دا دۆزییەوە.

هێزە بنچینەییەكان لە سروشتدا:

بێگومان بۆ ناسینی تایبەتمەندییەكانی تۆنلكە سەرەتاییەكان پێویستمان بە ناسینی ئەو هێزانە دەبێت كە لە نێوانیاندایە، هەموو تەنۆلكەكان لە سروشتدا دەكەونە ژێر كاریگەری چوار هێزی بنچینەیی كە ئەوانەش:

1-هێزی بەهێز strong force

بریتی‌یە لە هێزێكی ماوە كورت كە بەرپرسیارە لە بەیەكەوە لكاندنی نیوترۆنەكان و پرۆتۆنەكان لەناو ناوكدا كە وەكو كەتیرە glue ناوكیدەكان بە یەكەوە دەبەستێتەوە، و بریتییە لە هەرە بەهێزترین هێزی بنچینەیی لە سروشتدا، ئەم هێزە ماوە كورتە ماوەكەی تێناپەرێت لە (10^{-15}) مەتر كە یەكسانە بە نزیكەی دوورییەكانی ناووك.

2-هێزی كارۆموگناتیسی electromagnatism force:

دەكاتە (1/100)ی هێزی بەهێز، كە بەرپرسیارە لەبەیەكەوەلكانی گەردەكان و گەردیلەكان كە مادەی لێ پێك دێت، و ماوەكەی درێژترە لە هێزی بەهێزو توندییەكەی پێچەوانە دەگونجێت لەگەڵ دووجای ماوە لە نێوان تەنۆلكەكان واتە دەچێتە ژێر یاسای دووجاكردنی پێچەوانەیی.

3-هێزی لاوازWeak force:

بریتیە لە هێزێكی ماوە كورت و دەبێتە هۆی ناجێگیری ناووكی لە هەندێك ناوكدا، و بەرپرسیارە لە شیبوونەوەی تیشكاوەری كە روودەدات لە ناووكی توخمە تیشكاوەرەكان. بۆ نمونە شیبوونەوەی بێتا.

و توندوییەكەی دەگاتە 10^{-13} لە توندی هێزی بەهێز، و هەردوو زانای بەناوبانگ عەبدولسەلام پاكستانی و ستیفن واینبەرگ گەیشتنە ئەو راستییەی كە بیسەلمێنن كە هێزی لاواز و هێزی كارۆموگناتیسی دووشێوەی جیاوازن بۆ جۆرێك لە هێزێك كە ناویانبرد بە هێزی كارۆلاواز (electroweak force) و بیردۆزەكەیان ناونا بە بیردۆزی وانبەرگ-سەلام، كە چارەسەرێكی بیركارییانەیە دەربارەی هێزی لاواز و كارۆموگناتیسی، و پاداشتی نۆبڵیان لەسەر ئەم كارە وەرگرت لە ساڵی 1979.

4-هێزی كێشكردن gravitational force:

كە ئەمەش هێزێكی ماوە دوورە، و توندییەكەی دەگاتە 10^{-31} جار لە توندی هێزی بەهێز، كە بەرپرسیارە لە كێشكردنی هەسارەكان و ئەستێرەكان و گەلەستێرەكان و ... هتد، بەڵام كاریگەری لەسەر تەنۆلكە سەرەتاییەكان زۆر زۆر لاوازە تا ئێستا هیچ كاریگەرییەكی ئەوتۆ بەرچاو نەكەوتووە.

*تەنۆلكەكانی بوار field particles or quanta:

زانایانی فیزیای سەردەم باوەڕیان وایە كە هێزی بەیەكالكان لە نێوان تەنۆلكە سەرەتاییەكان بەهۆی تەنۆلكەكانەوە دەبێت كە دەناسرێت بە تەنۆلكەكان (یاخود فۆتۆنەكان) ی بوار. لە حاڵەتی بەیەكەوەلكان بەهۆی هێزی كارۆموگناتیسی تەنۆلكەكانی بوار فۆتۆنەكانە، و لە زمانی فیزیای سەردەمدا هێزی كارۆموگناتیسی بەهۆی فۆتۆنەكانەوە دەبێت، واتە فۆتۆنەكان بریتین لە ناوەندی هێزە كارۆموگناتیسیەكە، بەڵام ناوەندی هێزە بەهێزەكان (یاخود تەنۆلكەكانی بواری هێزی بەهێز) دەناسرێت بە كلۆنز Gluons، بەڵام ناوەند لە حاڵەتی هێزی بێ هێزدا دەناسرێت بە بۆزۆن (W,Z bosons)، ووشەی بۆزۆن لە ناوی زانای هیندی (بۆز)ەوە هاتووە

کە لەگەڵ زانا ئەنشتاین یاسا ئامارییەکانیان دانا کە پێی دەوترێت میکانیکی ئاماری کە ئەم تەنۆلکانەی پێ وەسف دەکرێن.

و ناوەند لە حاڵەتی هێزی کێشکردن بریتییە لەو تەنۆلکانەی بوار کە دەناسرێت بە گرافیتۆن Graviton.

و دەتوانرێت تەنۆلکە سەرەتاییەکان دابەش بکەین (یاخود پۆلێنیان بکەین) لەسەر بنچینەی ئەو هێزانەی کە کاری تێ دەکات، بۆ نمونە ئەو تەنۆلکانەی کە هێزی بەهێز کاری تێ دەکات دەناسرێن بە هادرۆنەکان Hadrons ، ئەو تەنۆلکانەی کە هێزی بێ هێز کاریان تێ دەکات دەناسرێن بە لیپتۆنەکان Leptons، و هادرۆنەکان دووبەشن: بەشی یەکەم دەناسرێن بە میزۆنەکان mesons و بەشی دووەم دەناسرێت بە باریۆنەکان baryons و باریۆنەکان بریتین لە فرمیۆنەکان، واتە ئەو تەنۆلکانەن کە بڕە ژمارەی بادرانیان یەکسانە بە ($1/2$)ی ژمارە ڕاستیەکان واتە ($1/2$ ، $3/2$، $5/2$، ......) و نمونەی باریۆنەکان پرۆتۆنەکان و نیوترۆنەکانە، بەڵام میزۆنەکان بریتین لە بۆزۆنەکان واتە بڕە ژمارەی بادرانیان یەکسانە بە ژمارە ڕاستییەکان، و نمونەیان بایۆنە، بەڵام لیپتۆنەکان نمونەیان ئەلکترۆنەکان و و نیوترینۆیە.

هەموو تەنۆلکەکان گۆشە جوڵەیەکی خۆییان هەیە کە لە بادرانەوە پەیدا دەبێت بڕەکەی بەم هاوکێشەیە دەبێت:

$$L = sh$$

کاتێك (S) بریتییە لە بڕە کوانتەمی بادران و یەکسانە بە ($1/2$)ی ژمارەی ڕاستییەکان ($1/2$، $3/2$، ....) یاخود ژمارە ڕاستی (سفر، 1، 2، ......) و ئەو تەنۆلکانەی کە بڕە ژمارەی کوانتەمی بادرانیان یەکسانە بە ($1/2$) دەناسرێن بە فرمیۆنەکان، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ناوی زانا فێرمی، و نمونەی فرمیۆنەکان پرۆتۆنەکان و نیوترۆنەکانە ئەلیکترۆنەکان هەر هەموویان بڕە کوانتەمی بادرانیان (S) یەکسانە بە ($1/2$)، بەڵام ئەو تەنۆلکانەی کە بڕە کوانتەمی بادرانیان یەکسانە بە ژمارەیەکی ڕاستی دەناسرێن بە بۆزۆنەکان bosons و لە نمونەی بۆزۆنەکان فۆتۆنە کە بڕە ژمارەی بادرانی یەکسانە بە (1).

فرمیۆنەکان دەچنە ژێر یاسای پاوڵی بۆ دورخستنەوە، بەڵام بۆزۆنەکان ناچنە ژێر ئەم یاسایەوە، و لە نمونەی فرمیۆنەکان ئەلیکترۆنەکان و پرۆتۆنەکانە کە دەچنە ژێر ڕکێفی یاسای پاوڵی بۆ دوورخستنەوەو هەریەکەیان لە ئاستێکی کوانتەمی دیاریکراو دەردەکەون و چەند بڕە ژمارەیەکی کوانتەمی تایبەتییان هەیە.

پۆلێنکردنی تەنۆلکە سەرەتاییەکان:

هەرچەندە چەندین تەنۆلکەی سەرەتایی هەیە و لە زۆر سیفاتدا جیاوازن لەیەکتری، بەڵام زانایان توانیویانە ئەم تەنۆلکانە پۆلێن بکەن بەرێکوپێکی لەسەر چەند بڕە ژمارەیەکی کوانتەمی زانستیانە، و ئەم ڕێك و پێکیە خۆی لە خۆیدا بیردۆزێك بۆ تەنۆلکە سەرەتاییەکان نانوێنێت، هەروەکو چۆن ڕێك و پێکی لەشەبەنگە گەردیلەییەکان بیردۆزێك بۆ گەردیلە نانوێنێت، بگرە ئەو ڕێك و پێکیەی کە لە نێوان تەنۆلکە سەرەتاییەکان دەبینرێت هیوایەك نادات بە زانایان بۆ دانانی بیردۆزێکی یەکگرتوو بۆ تەنۆلکە سەرەتاییەکان کە لە بیردۆزی کوانتەمی گەردیلە بچێت. خشتەی ژمارە (1) چەندین تەنۆلکەی سەرەتایی تێدایە کە نزیکە جێگیرن بەپێی یەك لەدوای یەکی بارستاییە وەستاوییەکانیان، و مەبەست لە نزیکە جێگیر ئەوەیە کە نیوە تەمەنی ئەو تەنۆلکانە زۆر گەورەترە لەو ماوە پێویستەی کە تیشك دەتوانێت ماوەیەك ببڕێت کە یەکسان بێت بەتیرەکەی، و ئەم تیرەیەش نزیکەی (10^{-15}) مەترە. بەو جۆرە کاتی پێویست بۆ تیشك بۆئەوەی ئەم ماوەیە ببڕێت لە سنوری (10^{-23}) چرکە دەبێت، لەبەرئەوە هەموو ئەو تەنۆلکانەی لە خشتەکەدا هەیە دەتوانن لە بۆشایدا بجوڵێن لەسەر شێوەی یەکەی ناسراو و دەتوانین تێبینیان بکەین بەهۆی دەزگای ناسەرەوە وەکو ژووری بڵق (bubble chamber) و چەندین بەڵگەی تاقیکاری زۆر هەیە کە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە چەندین تەنۆلکەی جیاواز هەیە کە نیوە تەمەنەکانیان نزیکەی (10^{-23}) چرکە دەبێت.

باشە تەنۆلکەیەك نیوەی تەمەنەکەی بەم بڕە بێت مانای چییە؟ یاخود چۆن (10^{-23}) چرکە دەپێوین؟ بەسروشتی حاڵ ناتوانین ئەم تەنۆلکانە لە ژووری بڵق یاخود هەر دەزگایەکی دیکە ببینین، بەڵام زۆرجار لەسەر شێوەی باری لەرینەوە (resonaut states) دەردەکەون لەو کارلێکانەی نێوان ئەو تەنۆلکانەی زیاتر جێگیرن و بارەکانی لەرینەوە لەگەردیلەکان بەشێوەی ئاستەکانی ووزە دەردەکەون، زۆربەی زانیاریمان دەربارەی تەنۆلکە سەرەتاییەکان کە دەستمان دەکەوێت بەهۆی دیراسەکردنی سیفاتی لەرینەوەکانە (resonance) بێگومان لەرینەوە دەور دەبینێت لە حاڵەتی تەنۆلکە سەرەتاییەکان، ئەگەر تاقیکردنەوەیەکمان ئەنجامدا بەپیاکێشانی پرۆتۆن بە میزۆنی پای موجەب(π^+) و لە کاتی دیراسەکردنی کارلێکەکەدا:

$$\pi^+ + p \longrightarrow \pi^+ + p + \pi^+ + \pi^- + \pi^0$$

دەبینین کە کارلێکی میزۆن پای موجەب لەگەڵ پرۆتۆن سێ بایۆنی تازە دروست دەکات، لە هەریەکێك لەم کارلێکانە میزۆنە تازەکان ووزەیەکی گشتی دیاریکراو وەردەگرن کە ووزە وەستاوییەکانیان دەنوێنێت لەگەڵ جووڵە ووزەکانیان بەنیسبەت چەقی بارستاییەکەی. بێگومان لە خشتەکەدا دەردەکەوێت کە تەنۆلکەکان بۆ چوار کۆمەڵە دابەشکراون، لەنێوانیاندا فۆتۆن بە تەنها یەکێکە لەو چوار کۆمەڵە، کە تەنۆلکەیەکی جێگیر دەنوێنێت کە بارستاییە وەستاوییەکەی (yest mass) یەکسانە بە (سفر) و بڕە ژمارەی بادرانی (spin) یەکسانە بە (1).

ئەگـەر گرافیتـۆن (Graviton) هــەبێت (چونكــە تــا ئێســتا كرداریانە نەسەلمێنراوە) كە وەكو ناوەندێك بۆ بواری كێشكرددنی بارستەیی خۆی دەنوێنێت، بە هەمان شێوە فۆتۆنیش ناوەندە لە بواری كارۆموگناتیسیدا یاخود بایۆن ناوەندە لە بواری هێزی ناووكیدا، بەو جۆرە گرافیتۆنیش یەكێك دەبێت لە تۆنلكەی ئەم كۆمەڵە (واتە كۆمەڵەی یەكەم). تا ئێستا كردارییانە هەست نەكراوە بە گرافیتۆن بەڵام بیردۆزییانە بێ بارستەیەو جێگیرەو برە ژمارەی بادرانی یەكسانە بە (2)، كارلێككردنی گرافیتۆن لەگەڵ مادەدا زۆر زۆر لاوازە، لەبەرئــەوە رێگــە تاقیكارییــەكانی ئێســتا هیــچ زانیارییــەكمان دەربــارەی بوونــی ناداتــێ. پاشــان دوای فۆتــۆن هەروەكو لە خشتەكەدا دیارە ئەلیكترۆ نیوترینۆ e-neutrino، و نیوترینۆمیو m-neutrino و ئەلیكترۆن و میـۆن دێت، كە هـەر هـەموویان بـرە ژمـارەی بادرانیـان یەكسـانە بـە (1/2)، و بـەم تەنۆلكانە دەوترێت لیپتۆنەكان leptons، و بە تەنۆلكەكانی (η, k , π) كە برە ژمارەی بادرانیان یەكسانە بە (سفر) دەوترێت میزۆنەكان mesons، بەڵام میزۆن میو (m) چەند سیفاتێكی هاوبەشی هەیە كە زیاتر لەگەڵ لیپتۆنەكان دەپۆلێنرێت نەك كۆمەڵەی میزۆنەكانی (η, k , π) و ئەو ناوكیدو هایبرۆنانەی كە جیادەكرێتەوە بە گەورەیی بارستاییەكەی دەناسرێن بە باریۆنەكان baryons. بێگومان ئەم پۆلێنە لەسەر بنچینەی بارستایی و بادرانی تەنۆلكەكان بوو، و چەندین بەڵگەی تاقیكاری هەیە كە بونیان دەسەلمێنێت. ئێستا سێ برە ژمارەی كوانتەمی تازەتر بەكاردەهێنین ئەوانیش :(L) ژمارەی لیپتۆنی (m) ژمارەی میزۆنی، (B) ژمارەی باریۆنی بەم شێوەیە: ئەلیكترۆن و نیوترینۆ بڕی L=1 ، و دژەكانیان L=-1 وەردەگرن، لە كاتێكدا هەموو تەنۆلكەكانی دیكە بڕی L=0 وەردەگرن. هەروەها میزۆن میو m نیوترووینۆمیو بڕی m=1 و دژەكانیان بڕی m=0 وەردەگرن. و لە كۆتاییدا باریۆنەكان بڕی B=1 و دژەكانیان بڕی B=-1 وەردەگرن، لە كاتێكدا هەموو تەنۆلكەكانی دیكە بڕی B=0 وەردەگرن.

گرنگی ئەم برە ژمارە كوانتەمییانە لەوەدا دەردەكەوێت كە هەر هەموویان پارێزاو دەبن لە هەموو كارلێكەكان لە نێوان تەنۆلكە سەرەتاییەكان، یاسا كلاسیكیەكانی پاراستنی ووزەو گۆشە تەوژم و بارگەی كارەبا و یاساكانی پاراستنی B , M , L یارمەتیمان دەدەن لەوەی كە بزانین ئایا كردارێكی دیاریكراو (یاخود كارلێكێكی دیاریكراو) دەگونجێت یان نا نمونەش لەسەر ئەمە بریتیە لە شیبوونەوەی نیوترۆن:

$$n^0 \longrightarrow p^+ + e^- + \upsilon^- e$$

برە ژمارەی (L) یەكسانە بە (سفر) بۆ هەریەك لە نیوترۆن و پرۆتۆن لە كاتێكدا كە (L) یەكسانە بە (1) بۆ ئەلیكترۆن و یەكسانە بە (1−) بۆ دژ نیوترینۆ، بەو جۆرە كۆی (L) یەكسانە بە (سفر) پێش و دوای شیبوونەوەكە. و بەهەمان رێگا برە ژمارەی (B=1) مان هەیە بۆ هەریەك لە نیوترۆن و پرۆتۆن، لەبەرئەوە كۆی (B) یەكسانە بە (1) پێش و دوای شیبوونەوەكە. جێگیریی پرۆتۆن لە ئەنجامی یاسای پاراستنی ووزەو ژمارەی باریۆنییە Baryon unmber، لەبەرئەوەی باریۆنێك نیە كە بارستاییەكەی بچوكتربێت لە پرۆتۆن لەبەرئەوە پرۆتۆن شی نابێتەوە. قورسترین و گرانترین تاقیكردنەوە لێرەدا ئەوەیە كە پرۆتۆن شیبێتەوە لە ماوەی (10^{32}) ساڵ، ئایا دەتوانرێت چاوەڕێی ئەم شیبوونەوەیە بكرێت؟ بێگومان نەخێر، بەڵام ئەگەر چاودێری بارستەیەكی گەورەمان كردو بینیمان پرۆتۆنێك شی دەبێتەوە ئەوكاتە دەمانزانی كە یەككگرتنی هەردوو هێزی كارۆ بێ هێزو electroweak f. و هێزی ناوكی بەهێز sirongf ئیمكان دەبێت.

و لەوانەیە بەبوونی تاودەرێكی ناووكی لە سنووری (10^{15}) بلیۆن ئەلیكترۆن ڤۆڵت پرۆتۆن شی ببێتەوە بۆ سێ كوارك quark و كوارك بۆ لیبتۆن پاشان گەڕانەوەی لیبتۆن بۆ پرۆتۆن، پێشتر واباوەڕوابوو كە ئەم گۆڕانكارییانە روونادات، و باوەڕوایە كە كارلێكێك لەم جۆرە روی داوە لە ماوەیەكی زەمەنی كە ئەویش (10^{-35}) چركەیە دوای تەقینەوە گەورەكە (bigbang) كەئەویش ئەوەیە بۆتە هۆی پەیدابوونی گەردوون، لەبەرئەوە بیردۆزی یەكبوونە بواری گەورە زانیاری زۆرگرنگمان دەداتێ دەربارەی زانستی گەردوون. هەروەها هەردوو زانا مۆری جیلمانmarry Gellman و نیشیجیاما Nishi jiama ئەوەیان ئاشكراكرد كە هەندێك تەنۆلكەهەن كە برە ژمارەی كوانتەمی تایبەتییان هەیە وەكو حاڵەتێكی تایبەتی دەردەكەون و ئەم تەنۆلكانە دەرناكەون تەنها بە شێوەی دووانی نەبێت، ئەم حاڵەتەیان ناوبرد بە نامۆیی strangeness و هێمای برە ژمارە كوانتەمییەكەی (S)ە، هەروەها یاسای مانەوەی هەیە كە دەناسرێت بە مانەوەی نامۆیی (بقاء الغرابة). پرۆتۆن و نیوترۆن و بایۆن برە ژمارە نامۆییەكەیان (S) یەكسانە بە (سفر)، بەڵام تەنۆلكەی K برە ژمارەی نامۆیی (S) یەكسانە بە (+1)، و تەنۆلكەی Σ برە ژمارەی نامۆیی (S) یەكسانە بە (−1).

لە ساڵی 1969 زانا جیلمان روونی كردەوە كە ئەو تایبەتمەندییە زانراوەی كە هەیە بۆ حاڵەتی باریۆن و میزۆن دەگونجێت بەهۆی یەكگرتنی سێ تەنۆلكەوە بێت كە ناوی نا كوارك و دژە تەنۆلكەكانیان.

دروستبوونی تەنۆلكە سەرەتاییەكان لە گەردووندا:

زانایان باوەڕیان وایە كە گەردوون دروست بووە پێش (15بلیۆن) ساڵ بەهۆی تەقینەوە گەورەكە big bang، و ئەم تەقینەوەیە خاڵی دەستپێكردنی (كات و شوێن)ە.

زانایـانی بـواری فیزیـاو كۆسمۆلـۆژی ئـەو زانیارییانـەی كـە دەستیان كـەوتووە بـەهۆی تەنۆلكە سـەرەتاییەكانەوە دوای سـاتی تەقینەوەكە بەم جۆرەیە:

*لە خاڵی سفر (واتە لە زەمەنی سفر)ەوە بۆ 10^{-43} چركە:

لـەم مـاوە زۆر كـورت و گرنگـەدا هیـچ زانیارییـەك دەسـت نەكەوتووە، لەبەرئەوەی یاساكانی سروشت كە تا ئێستا زانراوە ناچێتە ژێر ڕكێفی ئەم ماوەیە، واتە یاسا سروشتیە زانراوەكان لەم ماوەیەدا كاریان پێ ناكرێت بەڵكو بارێكی تایبەتییە لەوانەیە پلەی گـەرمی لـەم ساتە كورتـەدا (10^{23}) پلـەی گلفن بوبێت و گـەردوون زۆر بەخێرایی فراوان بووە.

*لـە زەمـەنی (10^{-43}) چركە بـۆ (10^{-35}) چركـە: لـەم مـاوەدا هێزەكانی كارۆموگناتیسی و بێهێزو بەهێز پێكەوە كاریان كردووە، هەروەها پاشان هێزی كێشكردن.

*لە زەمەنی (10^{-35} چركە) بۆ (10^{-5} چركە): سـێ هێزەكـە جیابونەتەوە لە یەكتری و تەنۆلكە سەرەتاییەكان دەركەوتوون وەكو كواركەكان و لیپتۆنەكان و فۆتۆنەكان.

*لـە زەمـەنی (10^{-5} چركـە) بـۆ (3 خوولـەك): كواركـەكان بەیەكەوە نوساون بۆ ئەوەی میزۆنەكان و باریۆنەكان پێك بهێنن و مـادە دژمـادە دروسـت بـووەو، ئـەو مادەیـە تـا ئێسـتا هـەرماوەو گەردوونی ئێستای لێ دروست بوە.

*لـە زەمەنی (3 خولـەك) ەوە بـۆ (10^{5} سـاڵ): پرۆتۆنـەكان و نیوترۆنەكان یەكیان گرتوە بۆئەوەی ناووكی مادە سووكەكان پێك بـهێنن وەكـو (^{4}He، ^{3}He، ^{2}H، ^{7}Li) و گـەردوون پێكـهاتووە لـە پلازما كە ناووكی مادەكان و ئەلیكترۆنەكانی تێدایە.

*لە زەمەنی (10^{5} ساڵ) تـا ئێسـتا: پلـەی گـەرمی گـەردوون دابەزیوە (كەم بۆتەوە) بۆ ئەم ڕادەیەی كە بتوانرێت ئەلیكترۆنـەكان بسووڕێنەوە بە دەوری ناوكەكانیان، و چەندین گەردیلـە دروست بووە وەكو گەردیلەی هایدرۆجین و ئەو تیشكەی كە دروست بووە لەو گەردیلانە كە ئێستا تیشكە میكرۆنیەكان دەنوێنێت، كە توانرا لـە سـاڵی 1965 بدۆزرێتـەوە بـەهۆی زانـا بنزیـاس و ویلسـون Wilson و penzias كـە پاشـماوەی ئـەو تیشكە دەنوێنێت، لـە دیراسـەكردنی ئـەم تیشـكەوە ئـەوە زانـرا كـە مـادە لەسـەرەتاوە بڵاوبۆتەوە بە هەموو ئاڕاستەیەكدا تا ئەوەی كە گەلەستێرەكان و ئەستێرەكان و هەسارەكانی لێ پێك هاتووە.

سەرچاوەكان:

1–مفاهيم في الفيزياء الحديثة.

تأليف آرثر دايزر، ترجمة: د. منعم مشكور.

2–الفيزياء الحديثة

تأليف: د. محمد أحمد عبود، د.كمال نصر عبدالنور

3–الفيزياء الحديثة (فيزياء القرن العشرين)

تأليف: د. محمد محمود عمار.

4–الفيزياء الحديثة

تأليف: ب. ايفانوف.

5–مبادئ الفزياء النووية:

تأليف: مايرهوف، ترجمة: د. عاصم عبدالكريم عزوز

چەند كورتە هەواڵێكی زانستی

ماسی كەرەكێوی دڵی چارەسەر دەكات:

توێژینەوەیەكی نـوێ كـە یـەكێك لـە توێژەرەكـانی زانكـۆی (هـوارد هیوس)ی ئەمەریكی لە بۆستن كـردی دەریخست، كـە ئەوماسـیەی پـێ دەڵێن (كەری كێوی) دەتوانێت درِكە پەتكی خۆی دروست بكاتەوە هەر كە یەكێك لە بەشـەكانی تووشـی لـەناو چـوون دەبێت، هـەروەها خوێنەكـەی دەتوانێت دڵ و جگەری چـاك بكاتـەوە بـەبێ هیـچ ئـەركێك، بەمـەش لـە مارمێلكە دەچێت كە پاش قرتاندنی كلكی دروست دەكاتەوە.

لولپێچ بۆ پێوانەكردنی پیسی:

(خاكی بچووك) ناوی یەكێكـە لـە جۆرەكـانی لولپێچ كـە زانایـانی ژینگە پلانی بۆ دادەنێن بۆ ئەوەی لە پێوانەكردنی پلەی پیس بوونـی خـاك دا سـودی لێ وەربگـرن، چونكـە توانـای بـەكارهێنانی برێكـی زۆری پیسی هەیە.

ڕاستكردنەوەی كەم بینین:

دەركـەوتوە كـە ئـەو منداڵانـەی چاویـان كـزەو ناچـاردەبن چاویلكەی پزیشكی بەكاربێنن، نـاتوانن كـارە ووردەكـان ئـەنجام بدەن ئەگەر چاویلكەشیان لە چاودا بێـت، چونكـە ئـەو چاویلكانـە حاڵەتەكەیان گرانتردەكات، بە پێچەوانەی ئەو بیروڕایەی كەباوە لـە نێوان پزیشكانی چاودا، ئەمەش توێژەرێكی بـەریتانی سـەلماندی و داوا دەكات كـە منـداڵان لـە كـارە ووردەكـان دوور بخەنـەوە، بـە تایبەتی لە ساڵانی یەكەمی تەمەنیان لە بەكارهێنانی چاویلكەدا.

فرۆكەیەك بەهێزی با:

كۆمپانیای (بوینگ) سەرقاڵی پلان دانانـە بـۆ بەرهەمـهێنانی نوێـترین جۆری دینامیكی ژینگەیی، ئەویش دروست كردنـی فرۆكەیەكـە كـە چـوار بزوێنەری هەیەو بەو هێزە دەفرێت كە شـەپۆلەكانی دەریـاو بـاو ووزەیـەكی دینامیكییەوە دروست دەكات، دەتوانێت تەنها بە بەرزی شەش مەتر بفرێـت، وەك لە هەندێك لەو باڵندە كۆچكەرانەی كە ووزەی بای دەریـا بـەكاردێنن بۆ پەڕینەوەی زەریای هێمن.

دەرمان لە هەوێن:

تیمی زانستی لە بواری ئەندازیاری بۆماوەییدا كـار لـە بەرهەمـهێنانی ئەو هەوێنە بۆماوە چاككراوەنەدا دەكات كە لـە لایەكـەوە زیـان بـە ژینگـە ناگەیەنن و لە لایەكی دیكەوە دەتوانن خۆراك بگـۆڕن بـۆ دەرمـان، وەك ئەوەی كە نان بێت بە دژە هەوكردنەكان دوای دەست لێدانی هەوێنەكانی كـهول یـان شـەكر، هەوێنـەكان بـەوەی كەتـەنی زینـدووی زۆر ووردن، مەترسییان لە مادە كیمیاییـەكان كـەمترە، بەتایبـەتی ئەگـەر ئەنزیمـەكانی بەشێوەیەك چاككران كە زیان بە لەشی مرۆڤ نەگەیەنن.

شیری دەوڵەمەندکراو
بە ڤیتامین و توخمە کانزاییەکان

خالید خاڵ
زانکۆی سلێمانی

سەرەتایەکی پێویست

لە بواری پیشەسازی شیرو شیرەمەنیەکان لە جیهاندا زیاتر شیری مانگا بەکاردێت، هەرچەندە بەڕادەیەکی کەمتر لە شیری مانگا شیری مەڕو بزن و گامێش و ووشتر وماینیش بەکار دێنرێن زیاتر لە دروستکردنی شیرەمەنیەکاندا.

شیری خەستکراو condensed milk و شیری ووشککراو dried milk و پیشەسازی شیری شل- liquid milk industry بەهەموو جۆرو شێوەکانیەوە، کە بەڕێژەیەکی زۆر بەکار دەهێنرێن لە جیهاندا بۆ خواردنەوەو دروستکردنی شیرەمەنی لێیان، ئەمانە هەمووی بەرهەمی شیری مانگان. هۆی بەکارهێنانی شیری مانگا بەم بڕە زۆرە لە کارگەکانی شیرو شیرەمەنیەکاندا دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە بەرهەمی ڕۆژانەی مانگا شیرداره جیهانیەکان dairy cattle ئێجگار زۆرە ئەگەر بەراوردی بکەی بە ئاژەڵە شیردارەکانی دیکەوە.

جگە لەوەی کە ماوەی شیردانیشیان درێژترە لەوانی دی، و لە ساڵێکدا 10مانگ شیرمان دەدەنێ.

مانگای فریزیان کە یەکێکە لە مانگا شیرداره بەناوبانگەکانی جیهان، لە ڕۆژێکدا لەولاتی خۆیدا کە هۆڵەندەیەو لە ولاتە ئەوروپیەکانیشدا زیاد لە (22) لیتر شیرمان دەداتێ، بۆیە لە بواری ئابوورییەوە قازانجترمانە کە مانگا شیرداره جیهانیەکان بەخێو بکەین، ئەگەر شیرەکەیان بفرۆشین یا خۆمان بەکاری بێنین. لەبەر روناکی ئەم ڕاستیانە پێکاتووەکانی شیری مانگا شیرداره جیهانیەکان وەك پێوانەیەکی لێ هاتووە لە بواری پیشەسازیدا بۆ دەوڵەمەندکردنی ئەو پێکهاتووانەی کە ڕێژەیان کەمە لە

شیری ناوبراودا بە رادەیەك كە پێویستیەكانی لەشمان بەشێوەی پێویست دابین ناكات.

شایانی باسە لە هەر كتێبێك یا سەرچاوەیەكی زانستیدا تایبەت بە شیرو شیرەمەنی، ئەگەر باسی (شیر) هات بێ رونكردنەوەی جۆری شیرەكە، ئایا شیری مەڕ یا بزن یا گامێش یا ماین یا ووشترە، ئەوا یەكسەر ئەو شیرە بە شیری مانگا لە قەڵەم دەدرێت. هەروەها زۆربەی توێژینەوە زانستیەكان لەسەر شیری مانگایە بۆ بەرزكردنەوەی رێژەی رۆن تێیانداو زیادكردنی بڕی رۆژانەی ئەو شیرەی ئەمان دەنێ. لەم بوارەدا تا رادەیەكی باش سەركەوتوون لە كۆششەكانیاندا.

ئەو گۆڕانكارییانەی لە شیردا دەكرێت و هۆكانی:

شیر لە بواری گرنگیی خۆراكیدا بە خۆراكێكی نیمچە تەواو دەژمێرێت، و تەنها خۆراكەكە هەموو پسپۆڕانی خۆراكزانی یەكن لەسەر گرنگی زۆری لە بواری نەشونمای منداڵ و بێچوی ئاژەڵدا. ئەگەر بەراوردی بەهای خۆراكی شیر بكەین بە هەر خۆراكێكی دیكە، شیر لە سەرو هەموویانەوەیە. بەڵام سەرەڕای هەموو ئەم خەسڵەتە باشانەی شیر، شیر خۆراكێكی تەواو نییە و تا رادەیەك هەژارە بە بڕی پێویست لە هەندێك لە ڤیتامین و توخمە كانزاییەكان. بۆ نمونە رێژەی ئاسن لە شیردا كە 0.002٪ كەمترە لە پێداویستیەكانی شیرە خۆرە. ئاشكراشە كە دروستبوونی هیمۆگلۆبین لە لەشدا پێویستی بە رێژەیەك لە ئاسن هەیە، بۆیە منداڵ لە دروستبوونی هیمۆگلۆبیندا پشت دەبەستێت بەو برە ئاسنەی كە لە جگەریدا هەڵگیراوە كە لە خۆراكی دایكیەوە بۆی هاتووە، كاتێك كە لە سكی دایكیدا بووە. هەروەها شیر هەژارە بە توخمی مس كە بەرێژەی 0.00005٪ هەیە لە شیردا. زۆربەی ئاژەڵە شیردارەكان هەژارن لە ڤیتامین D دا بە رادەیەك كە پێداویستی دروستبوونی ئێسقان و دان وەك پێویست دابین ناكات. ئەنجامەكەشی تووشبوونە بە نەخۆشی ئێسكە نەرمە.بۆیە وەك هەنگاوێكی پێویست شیر لە كارگەكانی شیرەمەنیەكاندا دەوڵەمەند دەكرێن بەم ڤیتامینە.

ترشی نیكۆتینیك كە یەكێكە لە ڤیتامینەكانی گروپی (B) كە دەمانپارێزێت لە نەخۆشی پلاگرا pellagra- preventive ئەگەر بەبڕی پێویست لە خۆراكی رۆژنەماندا هەبێت. ئەم ڤیتامینە لە شیری مانگاو گامێشدا بە رێژەیەك هەیە كە نیوەی ئەو رێژەیەیە كە لە شیری دایكدا هەیە و شیر هەژارە لەم ڤیتامینە، هەرچەندە هەموو بڕی ئەو ڤیتامینە لە شیردا بە شێوەیەك هەیە كە لەش كەڵك لە هەمووی وەردەگرێت. بە پێچەوانە لەش كەڵك وەرناگرێت لە زۆربەی ئەو خۆراكانەی كە ئەم ڤیتامینەی تێدایە، وەك دانەوێڵە بەهۆی پەیوەندی ڤیتامینی ناوبراوەوە بە ئاوێتەكانی دییەوە.

1-شیری ڤیتامین D Vitamin D milk

ڤیتامین D ناسراو بە ڤیتامینی دژ بە ئێسكە نەرمە Antirachitic Vitamin گرنگێكی گەورەی هەیە لە خۆراكدانی شیرەخۆرەو منداڵی پچوك و ئەوانەی لە تەمەنیشدان، چونكە ئەم ڤیتامینە كاردەكات بۆ رێكخستنی مژین و زیندەپاڵی ئەو توخمانەی كە بەشداری دەكەن لە دروستبوونی ئێسقان كە كالسیۆم و فۆسفۆرە. سەرچاوەی ئەم ڤیتامینە شیرو هێلكەیە. شیر وەكو ووتمان هەژارە لەم ڤیتامینە، بۆیە پێویستە دەوڵەمەند بكرێت پێی. لەساڵی 1922دا هەندێك لە توێژەرەكان لەوانە (Mc collum) فاكتەری دژ بەئێسكە نەرمە (ڤیتامین D) دۆزییەوە بۆ یەكەمجار، و توانی جیایكاتەوە لە ڤیتامین A. لە هەمان ساڵدا (Aucker) و هاوڕێكانی زیاتر بۆچوونیان ئەوەبوو كە ئەم فاكتەری دژ بە ئێسكە نەرمە ستیرۆڵە (Sterol) یا پەیوەندی هەیە بە كۆلیسترۆڵەوە. لە ساڵی 1925دا (Hess) و هاوڕێكانی ئاماژەیان دا بەوەی كە ستیرۆڵەكان هێزی یا خەسڵەتی دژ بە ئێسكە نەرمەیان هەیە، كاتێك كە دەكەونە بەر تیشكی سەرو مۆر. لەو كاتەوە گرنگی تیشكی خۆر زانرا بۆ چارەسەركردنی نەخۆشی ئێسكە نەرمە، چونكە ستیرۆڵ و كۆلیسترۆڵ لە پێستدا هەیە، لەبەر ئەوە لەش هێزی بەرهەڵستی پەیدا دەكات دژ بە ئێسكە نەرمە كە تیشكی سەرو مۆری لێ دەدات، سا ئەو تیشكە لە رۆژەوە بێت یا لە هەر سەرچاوەیەكی دیكەی پیشەسازییەوە بێت. دوای پێشكەوتنی توێژینەوەو زانیارییەكان زانرا كە زۆربەی ستیرۆڵەكان ئیش دەكەن وەك ڤیتامینە سەرەتاییەكان- provitamins و ڤیتامین D مان دەدەنێ دوای ئەوەی گەشەیان پێ دەدرێت بەرێگەیەك لە رێگەكان.

تا ئێستا نەخۆشی ئێسکە نەرمە بڵاوە لە هەندێك ناوچەی جیهاندا، ئەم دیاردەیە پاڵی بە زاناکانەوە نا کە سووربن لەسەر ئەوەی کە دەبێت ڤیتامین D بکرێتە هەندێك لەو خۆراکانەی کە خەڵکی راهاتوون لەسەر وەرگرتنی، بۆ ئەوەی لەشیان پێداویستی خۆی دابین کات لەم ڤیتامینە. لەبەرئەوەی شیر باشترین سەرچاوەیە بۆ کالسیۆم و فۆسفۆڕ، دەوڵەمەندکردنی بەم ڤیتامینە وای لێ دەکات کەڵکی زیاتر بێت لە زیندە پاڵی کالسیۆم و فۆسفۆڕدا.

ئەو ڕێگایانەی بەکاردێنرێن بۆ زیادکردنی ڤیتامین D لە شیردا:

بڕی ئەو ڤیتامین D یەی لە شیردا هەیە بەپێی ئاژەڵەکان و بارودۆخی بەرهەمهێنانی شیریان دەگۆڕێت. بەگشتی ناوەرۆکی شیر لە ڤیتامین D لە 1.3-3.48یەکەی جیهانییە International unit (IU) لە لیترێك شیردا. هەندێك لە توێژەرەکان دەڵێن کە بڕی ئەو ڤیتامینە لە هاوین و لە زستاندا ناگۆڕێت، هەشن دەڵێن کە بڕی ئەو ڤیتامینە زیاد دەکات لە هاویندا و کەم دەکات لە زستاندا. بەڵام پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لە نێوان ناوەرۆکی ئەم ڤیتامینەو ژمارەی ئەو کاتژمێرانەی کە ئاژەڵەکە خۆی تێیدا دەداتە بەرتیشکی خۆر. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە تیشکی خۆر فاکتەرێکی سەرەکییە لە بوونی ڤیتامین D لە شیردا.

لە ئەنجامی توێژینەوەکاندا دەرکەوتوە، کە خۆراکی ئاسایی کارێکی کەم دەکاتە سەر ناوەڕۆکی ڤیتامین D لە

شیردا. لەوە دەچێت شیری ئەو مانگایانەی کە خۆراکیان ئاساییە ناوەڕۆکی ڤیتامین D لە شیرەکانیاندا کەمترە لە پێداویستیەکانی مرۆڤ، بەڵام دەتوانرێت بە دانی ئاڵفی برشت بە ئاژەڵەکان بڕی ڤیتامین D بەشێوەیەکی دیار زیاد بکرێت. شایانی باسە پێداویستیەکانی مرۆڤ بەگشتی لەم ڤیتامینە نابێت لە (400) یەکەی جیهانی لە ڕۆژێکدا کەمتربێت.

ئەو ڕێگایانەی بەکاردێنرێن بۆ زیادکردنی بڕی ڤیتامین D لە شیردا بەکورتی ئەمانەن:

1-ڕێگەی- Metabolized

بەم ڕێگەیە ئاڵفێك دەدرێت بە ئاژەڵەکان کە هەوێنێکی تێکڕابێت و خرابێتە بەر تیشك. بەڵام ئەم ڕێگەیە توانای کەمە، چونکە بەشێکی کەم لە ڤیتامین D ناو خۆراکەکە لە شیرەکەدا دەردەکەوێت.

2-ڕێگەی بەکارهێنانی تیشك- Irradiation

بەم ڕێگەیە شیر دەخرێتە ژێر تیشکی ڕاستەوخۆ، بۆ گۆڕینی ئەو مادە چەورییە کە 7-dehydrocholesterol بۆ ڤیتامین D_3 چالاك.

3-دەوڵەمەندکردنی شیر بەو مادانەی کە بەچڕی ڤیتامین D یان تێدایە.

بەم ڕێگەیە ڤیتامین D بەچڕی بەکاردێنرێت و دەکرێتە ناو شیرەوە، بە مەرجێك هەر لیترێك لەشیر 400 یەکەی جیهانی بەرکەوێت. ئەم ڕێگەیەش تەنها ڕێگەیە کە تا ئێستا بەکاردەهێنرێت لە بواری بازرگانیدا.

جاران ڤیتامین D چڕ دەکرا لە ملّتەیەکدا لەگەڵ ڕۆنە ڕووەکیەکان، بەڵام ئێستا ڤیتامینەکە لە شێوەی ملّتەدایە لەگەڵ چەوری شیر کە ڤیتامینەکە بەچڕی دەگوێزێتەوە بۆ گیراوەیەکی ئامادەکراو کە بەکاردەهێنرێت بۆ دەوڵەمەندکردنی شیر بە ڤیتامین D.

دەتوانین ڤیتامین D بە چڕی بەدەستبێنین یا لە ماسی یا لە زەیتی جگەری نەهەنگ (ڤیتامینD_3)یا Ergosterol بخەینە بەر تیشك بۆ بەرهەمهێنانی calciferol (ڤیتامین D_2). ئەم ئاوێتەیە بە کاردەهێنرێت لە زۆربەی ئەو ڕێگایانەی کە شیری پێ دەوڵەمەند دەکرێت بە ڤیتامین D. کە هەرزان تریشە لە (D_3)، هەرچەندە چالاکی ڤیتامینی ناوبراو لە چالاکی (D_3) دەچێت لە بواری خۆراکداندا.

یەکەی جیهانیش لە بواری ڤیتامینەکاندا جیوازیان هەیە. هەندێك لە ڤیتامینەکان یەکەی جیهانیان بە ملیگرامە کە بەشێکە لە هەزاری گرامێك، هەندێکی دیان بە مایکرۆگرامەکە

بەشێکە لە ملیۆنی گرامێك. حسابی‌یەکەی جیهانی بۆ ڤیتامین D بە ملیگرامە.

2–شیری ڤیتامین A و Vitamin A and D milk D

دەتوانین شیری بێ چەوری یا کەم چەوری دەوڵەمەندکەین بە 400 یەکەی جیهانی لە ڤیتامین D و 2000–5000یەکەی جیهانی لە ڤیتامین A بۆ هەر لیترێك شیر.

3–دەوڵەمەندکردنی شیری کارپێکراو بە گەرما بە ڤیتامین Vitamin C enrichment of heat treated milk C شیری پاستۆرکراو یا پاکژکراو بەهۆی گەرمکردنیانەوە بۆ پلەی گەرمای بەرز، بەتایبەتی شیری پاکژکراو کە گەرم دەکرێت بۆ زیاد لە 100 پلەی سەدی بۆ کوشتنی زۆربەی میکرۆبەکانی ناوشیرەکە ئەم گەرمایە دەبێتە هۆی مەیین و نیشتنی بەشێك لە پرۆتینەکانی شیرەکە، بەتایبەتی پرۆتیناتی سزاو Whey proteins کە توانای بەرهەڵستی گەرمای بەرزی نییە کە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە پێکهاتنی پرۆتینەکەدا، بەم دیاردەیە دەووترێت Denaturation لە ئەنجامی ئەم گۆڕانکاریەدا ئاوێتەکانی سەلفهایدریل (SH) لە پرۆتینەکانی سزاوەوە دێنە دەرەوە بۆ ناو شیرەکەو تامێکی کوڵێنراوی ناویست cooked flavor دەدەن بە شیرەکە، جگە لەوەی کە گەرمکردن دەبێتە هۆی تێکدانی ترشی ئەسکۆربیك Ascorbic acid بەمە بڕی ڤیتامینC لە شیرەکەدا کەم دەبێتەوە.

لە حاڵەتی گۆڕانی ترشی ئەسکۆربیك بۆ ئاوێتە نا چالاکەکان و کەمبوونەوەی بڕی ترشی ناوبراو لە شیردا، دەتوانرێت بڕێکی گونجاو لە ڤیتامین C بکرێتە ناو شیرەکەوە.

ڤیتامین C دەکرێتە ناو شیر و شیرەمەنیەکانیەوە، لەگەڵ کار بۆ دروستکردنیان بە ڕێگەیەك کە نەیەڵێت عەیبەکانی تام و بۆ دەرکەون لەو بەرهەمانەدا، ئەویش بە ڕێگەی بەکارهێنانی ترشی ئەسکۆربیك بەشێوەی dehydroascorbic acid کە دەکرێتە ناو خۆراکەکەوەو کارلێك دەکات لەگەڵ ئەو پرۆتینانەی ناو شیرەکە کە مەیون و نیشتون بە هۆی گەرمکردنەوە. بەمە بڕی پێویست لە ترشی ئەسکۆربیك لە خۆراکەکەدا مسۆگەر دەکرێت، لەگەڵ نەمانی تام و بۆی نەویست.

شیر دەوڵەمەند دەکرێت بە بڕێك لە ڤیتامینەکان و توخمە کانزاییەکان، بەڕادەیەك کە شیری دەوڵەمەندکراو دەبێت پێویستیەکانی ڕۆژانەی لەشمان لە ڤیتامینەکان و توخمە کانزاییەکان دابین بکات. ئەم مادانەی کە شیری پێ دەوڵەمەند دەکرێت بەشێوەیەکی چڕ بەکاردێنرێت، دەستیشمان دەکەوێت بە شێوەیەکی بازرگانی. زۆرجار ئاسن بە شێوەی ستراتی ئاسنی ئەمۆنیۆم Ferric ammonium citrate دەکرێتە خۆراکەوە، لە کاتێکدا یۆد بەشێوەی یۆداتی پۆتاسیۆم potassium iodids دەکرێتە خۆراکەوە.

خشتەی ژمارە (1)

ڤیتامینەکان و توخمە کانزاییەکان لە دەوڵەمەنکردنی شیردا

لەگەڵ بڕی بوونیان لە شیری سروشتیدا

مادەکان	بڕی لە 940 ملیلتردا	تێکڕای بوونیان لە شیری سروشتیدا لە 940 ملیلتردا
ڤیتامین A	4000ی. ج	500–1000 ی.ج لە زستاندا 2000–3000 ی . ج لە هاویندا
ڤیتامین D	400 ی.ج	3.1–43 ی.ج
ڤیتامین B_1	1 ملی گرام	0.26–0.4 ملی گرام
ڤیتامین B_2	2 ملی گرام	1.5 میلی گرام
نیاسین	15 ملی گرام	0.2–1.2 ملی گرام
ئاسن	15 ملی گرام	0.6–2.26 ملی گرام
یۆد	501 ملی گرام	0.015–0.7 ملغم

ئەم خشتەیە وەرگیراوە لە کتێبی الحليب السائل، نووسینی د. ثابت عبدالرحمن السفر د. محمود عبد العمر، د. رعد صالح الحمدانی، 1982، مطابع الرسالة– الكويت.

سەرچاوەکان:

1–حسين طه النجم 1967.
علم الالبان،مطبعه الحكومه–بغداد.
2–د.ثابت عبدالرحمن السفر و د محمود عبدالعمر و د. رعد صالح الحمدانی 1982
الحليب السائل مطابع الرساله– الكويت.
3–د.عبدالخالق قادر خورشيد 1990
حليب الام وخلائط الرضع مطابع جامعه صلاح الدين.

چێشت لێنان
بە گڕی بەکتریا

کامەران عەلی ئەمین
پسپۆڕی کشتوکاڵ

لە شەوە تاریکەکانی لادێدا هەندێك جار چەند ئەڵقەیەکی ئاگری ڕووناك بەرز دەبنەوە لە گۆم و زۆنگاوەکان، ئاگرێك سەرەتا لەسەر ڕووی ئاوەکە دەردەکەوێت دواتر بەرزدەبێتەوە لە هەوادا. بەمەش ترسێك لە دڵی دێ نشینە ساویلکەکاندا دروست دەکات. لە نهێنی ئەم ڕووداوە دەپرسن. لای زاناکان نهێنی ئەم یاریە ئاگرینە پرشنگدارە لە بەکتریایەکی سەیردایە کە لە قوڕ و قوڕاوی گۆمەکاندا دەژی و ئارەزووی دەرپەڕاندنی ووزە شاراوەکەی هەیە لە قولایی پاشماوە ڕووەکی و پاشەڕۆکاندا، هەروەها ئارەزووی گەمەکردنی بە ئاگر هەیە. بەڵام لە ڕاستیدا زیرەکی لەوەدایە کە زاناکان لەم دواییەدا سەرکەوتووبوون لە ماڵیکردنیدا بۆ بەرژەوەندی مرۆڤ، و توانیان بیگونجێنن بۆ پەیداکردنی ووزەیەکی نوێ کە ووزەیەکی زیندەیی، خاوێن.. نوێکەرەوە... دواڕۆژی هەیە.

لەوانەیە ئەم جیهانەمان لە دەریای پاشەڕۆکاندا نقوم ببێت. کێوی بەرز بەرز هەن لە دارو پەردو پاشماوەی ڕووەك کە ساڵانە لە کەرتی کشتوکاڵدا بەرهەم دێن، مەزەندە کراوە کە کشتوکاڵی ئەمریکی بە تەنها ساڵانە زیاتر لە 250 ملیۆن تەن پاشەڕۆ دێنێتە گۆڕێ. و لە دروست کردنی سەوزە و میوەکاندا ملیۆنەها تەن لە توێکڵ و ناوك و ریشاڵ و گەلێك شتی دیش جێدەمێنێت. و ئاژەڵە ماڵییەکان ملیۆنەها تەن پاشەڕۆیان هەیە، و مرۆڤ بە پاشەڕۆی ناوماڵ و ئاوەڕۆکانی چەند تەپۆڵکە پێك دەهێنێت. کەس گومانی لەوەدا نیە کە ئەم هەموو پاشماوانە سوکایەتی پێکردنێکی ژینگەن. پاشان سەرباری ئەمەش چەندین کێشە لەگەڵ خۆیاندا دەهێننە کایەوە... باشە سەیری پاشەڕۆ کشتوکاڵیەکان بکە وەك دارو گەڵاو لق و پۆپەکان ... هتد، ئەگەر لەکێڵگەدا بەجێما ئەوا دەبێت بەجێی مانەوەی مێرووە زستانییەکان، دەبێت بەشوێنێکی باش بۆ زۆربەی نەخۆشیە ڕووەکیەکان. ئەمە بێ گومان زیان بە بەروبومی داهاتوو دەگەیەنێت زیانێکی زۆر، هەندێکیش دەزانین کە پاشماوەی کارگەکانی دروست کردنی خۆراك پێویستیان بە ئامێری گران هەیە بۆ ڕزگار بوون لێی هەروەك دەشبێتە هۆی پیس بوونی بۆری ئاوەکان و پەککستنی تۆڕی بەکاربردنی ئاوی خاوێن، ئەمانە ڕووی داوەو جێی سەرسوڕمان نین کە زیانی پاشەڕۆکان و پاشماوەکانی مرۆڤ و ئاژەڵ و کێڵگە، زیانی دروستی و ئابوری و ژینگەی زۆر

گەورەن، کەواتە ڕوونە کە گشت ئەم مادانە بەرهەڵستییەکی گەورەن لەبەردەم داهێنانی زاناکاندا بۆ دۆزینەوەی ڕێگای چاکتر بۆ ڕزگاربوون لێیان و بەکارهێنانیان بۆ بەرژەوەندی مرۆڤ. ئێمە لێرەدا گوتەی زانای کشتوکاڵ و خۆراکی بەناوبانگ (جورج واشنتن کارفر) دەڵێینەوە لە پێشەنگی لێکۆڵینەوەی پاشماوەکان- ئەو ووتەیەی کە ئاراستەی لێکۆڵەرەوە گەنجەکانی کرد کە گرنگیان بە لێکۆڵینەوەکانی دەدا ووتی (خۆشەویستان، لە لێکۆڵینەوەدا لەسەر بەکارهێنانی هەر پاشماوەیەک دەبێت فێربن و بزانن کە نهێنی وای تێدایە لێی تێ ناگەین تا نەزانین چۆن لەگەڵیدا دەگونجێین...)

کاتێک زاناکان لە نهێنی جیهانی پشماوە و پاشەڕۆ کۆڵینەوە، شتێکی نایاب و سەیریان بۆ دەرکەوت کە ئەویش ئەوەیە هەموو پاشماوە فڕێدراوەکان و گشت مادە قێزەوونەکان ئارەزووی خواردنی هەندێک میکرۆب زیاد دەکەن، پاشان هانیان دەدات بۆ کارکردن و بەرهەم هێنان ، کام بەرهەمە؟ ئەو بەرهەمەی کە سەرچاوەیەکی نوێ و ئامادەکاری ووزەیە کە پێی دەڵێن (بایوگاز- BIOGAS).

کارتی ناسین

دەپرسن لە بایۆگان، دەبێت چی بێت؟ باشە- ئەگەر گۆمێک هەبێت گەڵای درەخت و پاشماوەی ڕووەک بەشێوەی وەرزی ڕێک و پێک بکەوێتە ناوی، پاشان دارێک لە قوڕاوی بنەکەیدا نقوم بکەیت، یەکسەر بڵقی گەورەی لێ بەرز دەبێتەوە تا سەر ڕووی ئاوەکە، لەو کاتەدا بە ئۆکسجینی هەوا دەسوتێت لە شێوەی ئەڵقەی گڕگرتوودا، و هەرکەسێک ئاوی گۆمێکی کۆن بشڵەقێنێت دەزانێت کە لە بنەکەیدا گازێک هەیە، کە لە ڕزینی مادە ڕووەکییەکان و پاشماوەکان بەرهەمدێت، و زاناکان دەزانن کە ئەم گازە بەکاری بەکتریای میسان پێک دێت کە لە ژینگە کەم هەواکاندا نیشتەجێ دەبن وەک گۆم و زەلکاوەکان. و لەبەرئەوە ناونراوە (گازی زەلکاوەکان)، و زاناکان لە هەموو ئەم دیاردانە ووردبوونەوە و دەیانپرسی، ئەگەر ئەم بەکتریایە ئەو توانا زۆرەی هەبێت بۆ بەرهەم هێنانی گازە زیندەییەکان، بۆچی هەلیان بۆ نەڕەخسێنین بۆ گەشەکردن و کارکردن لەسەر پاشماوەکان، بۆ ڕەهاکردنی ووزە شاراوەکانی، لەسەر ئاستی بازرگانی فراوان؟ بەمجۆرە بوو لە دایک بوونی تەکنەلۆژیای گاز ئەو تەکنەلۆژیایەی کە گەنینی میکرۆبی پاشماوە ئۆرگانیەکان دەگەینێت بە دوور لە BIOGASی زیندوو (بایۆگاز)ی هەوا، لەناو ئەمباری ژێر زەمینی بەڵام ئەم پرۆسەیە ڕەوشتی تایبەتی دەوێت کە دەبێ دابین بکرێت، پێویستی بە پلەی گەرمای دیاریکراو هەیە لە نێوان (30-35°س) و پلەی ترشی تایبەتی (6-8) دەوێت، هەروەک پێویستی بەهاوسەنگی ڕێک و پێک هەیە لە نێوان پێکهاتەی میدیا گەنینەکە. ئەگەر ئەم بارو دۆخە هەمووی پەیدا بوو ئەوا بزانە کە زەنگی کارکردن لێدەدا و کۆمەڵە بەکتریا بێ هەواکان چالاکیان دەستی پێ کرد. کە دەبێت ئەو مادە ئۆرگانیە سلیلۆزیانە شیبکاتەوە بۆ ترشە ئۆرگانیەکان، و ئەم ترشانەن کە هانی کۆمەڵە بەکتریای دیکەی میسان دەدەن بۆ کارکردن، و کاردەکات بۆ گۆڕینیان بۆ گازە چاوەڕوانکراوەکە گازی میسان. کە لە شێوەی بڵقی بچوک دەردەچێت بۆ بەشی سەرەوەی ژووری گەنین، و لێرەوە کۆدەکرێتەوە لە ژووری تایبەتدا، پاشان بۆ ماڵەکان و کارخانەکان و بەهۆی بۆرییەوە، بەڵام ئەوەی سەرنجمان ڕادکێشێت ئەوەیە کە (بایۆگان) تێکەڵەیەکی گازییە کە میسان دووسێیەکی پێک دێنێت و ئەو سێیەکەی دیکەی گەڵێ جۆرە گازی دیکەی تێدایە.

و بایۆگاز لە هەوادا بە گڕێکی شینباو و تینی گەرمی زۆرباش دەسوتێت بەڵام ووزەی گەرمی بایۆگاز دەگۆڕێت بە پێی جیاوازی پێکهاتەی میسان و گازە هاوەڵەکانی دیکەی و باس دەکرێت کە ئەوان مەزەندەیان کردووە کە 1 مەترە سێجا لە بایۆگاز توانای کارپێکردنی بەفرگرەیەکی 10 پێی هەیە بۆ ماوەی 12 کاتژمێر. هەروەها دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ پەیداکردنی 1.25 کیلۆ وات کارەبا.

بایۆگاز و یەک بەرە:

لە زۆربەی ووڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا، گوندنشینەکان پەنا دەبەنە بەر بەکارهێنانی سەرەی ئاژەڵ (پاشەڕۆ) و پاشماوەی بەرووبومی کێڵگە و پاشماوە کشتوکاڵیەکان، وەک سەرچاوەیەکی ووزە، ئەوان لە ئاگردان و تەنورەکاندا دەی سوتێنن بەمجۆرە کێڵگەکان بێبەش بوون لە سەرچاوەیەکی زیندووی پەیین، بەمەش ئاستی بەرووبووم نزم دەبێتەوە لە زۆربەی ئەم ووڵاتانەدا، ئەو لێکۆڵینەوانەی لە هند ئەنجام درا (بۆ نموونە) دەری دەخەن کە 220 ملیۆن گاو مانگا هەیە. کە چەندین شاخ و گرد دروست دەبێ لە سرەو پاشەڕۆکانیان و مەزەندەکراوە کە نرخی ئەو سرەیەی کە هندییەکان بەکاری دێنن وەک سەرچاوەی ووزە دەکاتە 6 ملیۆن تەن لە پەینی نایترۆجینی سروشتی هەموو ساڵێک. کە ئەمەش هێندێکە بەشی پێویستییەکانی کشتوکاڵی هند دەکات لە پەیین، بە هەمان شێوە بەکارهێنانی پاشماوەی کێڵگە لەدارو پەردو وەک سەرچاوەی ووزە، ئەمە لە سەر پەیینکردنی زەوی و بەپیتی دەکەوێت، ئەمە سەرباری ئەوەی سوتانی ئەم پاشماوانە زیان بە دروستی گشتی و پیس بوونی ژینگە و بەفیڕۆدانی نرخی ڕاستەقینەی پاشماوەکان. و لە لێکۆڵینەوەیەکی ڕێکخراوی ژینگەی جیهانی هاتووە کە لە جیهانی سێدا ساڵانە نزیکەی 400 ملیۆن تەن لە پاشماوەی ئاژەڵ و ڕووەک دەسوتێنن، و ئەم پاشەڕۆیانە ئەگەر بەکار بهێنرێن بۆ بەپیت کردنی زەوی ئەوا زیادە بەرهەمی دانەوێڵە دەگەیشتە 20 ملیۆن تەن. ئەمەش هێندێکە بەشی زیاتر لە

100 ملیۆن کەس دەکات، بەڵام هاوکێشەکە لەبەردەم وڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا بەلاسەنگی دەمێنێتەوە، هاوکێشەیەکە کە بە دوو ووشە کورت دەکرێتەوە: پەیین یان ووزە یان بەشێوەیەکی دی خۆراك یان ووزە، و خۆش بەختانە تەکنەلۆژیای بایۆگاز هەروەك پەیین و ووزە دەگرێتەوە لەسەر ئەمەشەوە سەلامەتی ژینگە مسۆگەر دەکات. چەند سەیرە کە ئەم تەکنۆلۆژیایە بەیەك بەرد لە گشت چۆلەکەکان دەدات. ئایا سەرسوڕهێنەر نیە بەرهەمی بایۆگاز لە سڕە بڕێك ووزە بدات گەورەتر لەوەی کە لە ئاگردان و تەنورەکاندا بسوتێنرێ. بۆ پسپۆڕەکان دەرکەوت کە مەترە سێجایەك لە بایۆگاز ووزەیەکی گەرمی ڕووت دەدات کە هاوتای ووزەی بەرهەمهێنراوە لە سوتانی 7.45 کیلۆگرام لە سڕەی ووشك. پاشان سڕەی بەرهەمهاتووی ڕۆژێك لە 10 مانگا 1.8م^3 بایۆگازە کە هاوتای 1.3 لتر نەوتە کە ئەمەش ووزەیەکە بەشی خۆراك ئامادەکردنی 4 کەسە. یان بۆ ڕووناکردنەوەی گڵۆپێك کە هێزی 100 مۆمە بۆ ماوەی 14 کاتژمێر. و ئایا سەیر نیە کە دەزانین کە پەینی ماوە لەم پرۆسەیەدا چاکییەکەی و سیفەتەکانی زیاترە لە سڕەی ئەسڵی، و دۆزراوەتەوە کە پەینی بایۆگاز زاڵە بەسەر سڕەی بنەڕەتیدا لە ڕووی پێکهاتەی نایترۆجینی بۆ زیاتر لە دوو هێند. ئەمە جگە لە بوونی توخمەکانی وەك فۆسفۆر و پۆتاسیۆم و توخمە خۆراك بەخشە ووردیلەکان و ڕێکخەرەکانی گەشەو ڤیتامینەکان. لەبەرئەمە کاریگەری بەرچاوی هەیە لە زیادکردنی بەروبوومدا، و ئایا سەیر نیە کە ڕەوشی بەرهەمهێنانی بایوگازی بێ هەوا دەبێتە هۆی زاڵ بوون بەسەر میکرۆبی نەخۆشیەکانی وەك بەکتریای کۆلۆن و سالمونیلاو شیگبیلا. نەك هەر ئەمە بەڵکو لەناوچونی تەواوی لەناو پەیینی بەرهەمهێنراو لە کاتی گەنینیدا کە لە نێوان 60–90 ڕۆژە. بەمجۆرە فراوانکردنی جێبەجێکردنی تەکنۆلۆژیای بایوگاز لەلادێ دا بە گەشەیەکی گرنگ دادەنرێت لەبەرژەوەندی چاککردنی دروستی گشتی لە ئاستێکی بەرزدا. و لە بەر ئەم سیفەتانەو هی دیکەش، بینیمان کە زۆربەی وڵاتە تازە پێگەیشتوەکان وەك هندو پاکستان و کوریای باشورو چین تایوان و شوێنی گرنگی زۆر دەدەن بە بەرهەمهێنانی بایوگاز لە پاشماوەی کێڵگەکان و سڕەی ئاژەڵ لە یەکەی بچوکی پاشکۆی ماڵەکان. بۆ دابین کردنی پێویستییەکانی خێزان لە ووزەی پێویست بۆ چێشت لێنان و ڕووناك کردنەوەو گەلێك بەکارهێنانی دیکەی ناوماڵ.

و سەر ژمێرییەکان دەری دەخەن کە لە هند لە ڕۆژێکدا نزیکەی 1 ملیۆن لە قۆناغەکانی بایوگازی سادەی هەرزان هەیە. و بەرنامەی چینی بۆ بەرهەمهێنانی بایۆگاز بەسەرکەوتوترین و بەتواناترین بەرنامە دادەنرێت، بەهۆی ساکاری و زۆری بڵاوبوونەوەیەوە و سەرژمێری کارگەکانی بایۆگازیان کرد گەیشتە 7 ملیۆن یەکەی ناوماڵ کە هەریەکەیان توانای (4–10) مەترە سێجا بەرهەم لەو گازە لە ڕۆژێکدا هەیە. و دەتوانین ئەگەری بەم نزیکانەی بڵاوبونەوەی ئەو تەکنۆلۆژیایە بکەین لە هەرکوێ پاشماوە هەبوو مەبەستمان لە کوێ ژیان و زیندەوەر هەبوو.

ووزەیەکی خاوێن لە ئاوەڕۆکان

وڵاتێك نیە ئەمڕۆ کە تۆڕی ئاوەڕو و ئاوی خواردنەوەی فراوانی نەبێت، بەڵام کێشەکان پەیوەندی بە بەکاربردنی ئەم پاشماوانەوە هەیە بەشێوەیەکی بێ زیان بۆ ژینگە، ئەمە مایەوە پسپۆڕانی نیگەران کرد تا سەردەمانێکی نزیك، لە سەرەتادا وایان زانی کە ئاوی ڕووبار و دەریاکان هەموو ئەم پیسییانە قووت دەدەن و لە ناوی دەبەن، خۆیان و زیانەکانیشیان، و چەند ساڵێك تێپەڕی تا پسپۆڕەکان هەڵەی بیرو باوەڕەکەیان بۆ دەرکەوت، ڕاستییەکەی ئەمەیە کە فڕێدراوەکان خۆیان دەبنە هۆی کوشتنی دەریا و ڕووبارەکان نەك بە پێچەوانەوە. کاتێك فڕێدراوەکان دەکرێتە ئاوێکەوە لەشکرێکی بەکتریای لەسەر کۆدەبێتەوە و لە سەری دەڵەوەڕن بەپشت بەستن بە ئۆکسجین تواوەی ناو ئاو، ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ئاوەکە تێك دەچێت و بەکتریا دەمرێت.

پاشان زیندەوەرەکانی دیکەش کە لە ئاوەکەدا دەژین دەمرن، و بۆنی ناخۆش بڵاو دەبێتەوە و ئاوەکان دەبنە سەرچاوەی جۆرەها نەخۆشی. بەمجۆرە بۆ گشت لایەك ڕوون بۆوە کە ڕێگە چارەی دیکە هەیە کە دەبێ بگیرێتە بەر و بەکردەوە ڕێگە چارەی کاریگەرتر بەدەرکەوت. ساکارترینیان ئەوەیە کە ئەم پیسییانە بەسەر ڕووی زەویدا بڵاوبکرێنەوە لە هەوایەکی بەرەڵادا لەم کاتەدا تیشکی خۆر و هەوا بەگشت فەرمانەکان جێبەجێ دەکەن، بەڵام پسپۆڕەکان دەریان خست کە زیادکردنی سیستمێکی هەوا گۆڕکێ دەستکرد پەلە بەم پرۆسەیە دەکات، و فڕێ دراوەکان پاش ووشك بوونەوەیان دەگۆڕێت بۆ پەیین، پاشان هەنگاوەکانی زیاتر بەرەو پێش چوون. کاتێ پسپۆڕەکان ڕێگە چارەی بایۆلۆژیان داهێنا لە جیاتی ڕێگە کیمیاییەکان. لەم ڕێگە چارانەدا زۆر لە تیرەی (سلالە) میکروبیان بەکارهێنا بە مەبەستی سنوردانان بۆ فڕێ دراوەکان و گۆڕینیان بۆ پەیین لەگەڵ دەرپەڕاندنی بایوگاز وەك بەرهەمی ناوەندی.

–پایتەختی ڕووناکی بە فڕێ دراوەکان گەش دەبێتەوە.

پاریس... پایتەختی ڕووناکی ئەمڕۆ لە ڕێگای پاشماوە دەردراوەکانی ناو ئاوەڕۆکان دەگەشێتەوە کە بەرهەم دێت لە 6 ملیۆن هاوڵاتی. شارێکە کە ڕێگەی خۆی دیوەتەوە بۆ دنیای بایۆگاز بیرکردنەوەیەکی کەم ڕشوونی دەکاتەوە کە توخمی سەرەکی لە پاشەڕۆکانی ئاوەڕۆکانی هەر شارێکی لەم چەشنە، پاشەڕۆی دەردراوی ئادەمیزادە. سەرباری کاغەزو مووەکان و پاشماوەی خۆراك و پاککەرەوەکان،

ئاوەڕۆکان مادەی ڕەقی دەوڵەمەند بە بەکتریان، کە تێکەڵە بەگیراوەیەکی بەهێز لە جۆرێك لە مادە ئۆرگانیەکان. کە ئەوەش ناوەندێکی زۆر باشە بۆ گەشەی بەکتریا. ئەمە کەواتە پاشەڕۆی ئاوەڕۆکانە کە بەلوعەو گەرماوەکان و دەسشۆرەکان فڕێی دەدەن بۆ ئەوەی بکرێنە ئەمباری گەورەی نیشتەوە، تا مادە ڕەقەکان بنیشن لە شێوەی قوڕێك لە بنەوە کە دەناسرێت بە قوڕی نیشتوو. بەڵام چی لە بارەی پێکهاتە شلەکان؟ ئەمانیش دەنێررێن بۆ گۆمێکی تایبەت. کە هەڵدەگەڕێتەوەو ئاڵوگۆڕی هەوا دەیگرێتەوە، بۆ ئەوەی بەکتریای هەوا گەشەی تیا بکات بە زۆری. و زۆربەی مادە ئۆرگانیەکان دەئۆکسێنرێن بۆ دووانە ئۆکسیدی کاربۆن کە بۆ هەوا دەردەچن. و بۆ زیاتر لە تەکنیك چەند جارێك ئەم پرۆسەیە دوبارە دەکرێتەوە. بۆئەوەی ئاوێکی تاڕادەیەك پاکژ بەدەست بهێنرێت، کە دەتوانرێت بگێڕدرێتەوە بۆ ڕووبارەکان. ئێستا با بگەڕێینەوە بۆ قوڕە نیشتووەکە.

ئەمەش پاڵ پێوەدەنرێت بۆ ئەمبارە گەورەکان (هەرسکەرەکان) کە بێ هەوایە ئەمەش دەبێتە شانۆیەکی داخراوی قەشەنگ کە بەکتریا بێ هەواکان چالاکی خۆیانی تێدا ئەنجام دەدەن و بەکتریای میسان لە هەموویان چالاکترن. کە بەیاریدەی هەندێك لە جۆری بەکتریای دی کاردەکەن بۆ شکاندنی مادە ئۆرگانەییەکان و گۆڕانیان بۆ دووانە ئۆکسیدی کاربۆن و گازی میسان بەشێوەیەکی سەرەکی ئەمەش بایۆگازی چاوەڕوان کراوە. کاتێ کە سەیر دەکەین دەبینین کارخانەی ئاوەڕۆکان هەندێك زۆری لێ بەرهەم دێنێت، کە بەکاردێت بۆ بەگەڕخستنی ترومپا و ماشێن و ئامێرەکانی ئیشکردن بە هەندێك پێویستیان. لە هەمان کاتدا توانیان زیادەکەی بفرۆشن بە تۆڕی گازی نیشتمانی. بەڵام سەیر لەوەدایە کە پاریس... پایتەختی ڕووناکی ئەمڕۆ یەکەیەکی گەورە بەکار دەبات بۆ هەرس و گەنینی بێ هەوا کە توانای 133 هەزار مەترە سێ جایە ئەمەش پێشوازی پاشەڕۆی ئاوەڕۆی هاوڵاتیان دەکات ڕۆژانە. و لە چەند کاتژمێرێکی دیاریکراودا هەموو کارەکان دەڕوات، ئاوەکە چارەسەر دەکرێت بایۆگاز دەردەپەڕێت تا یەکسەر بەکاربێت بۆ بەگەڕخستنی ئەو ماشێنەی کە تۆربینەکان هەڵ دەسوڕێنێ بۆ بەرهەمهێنانی کارەبا. بەجۆرێ کە ئەم ویستگە زەبەلاحە نزیکەی 70٪ی کارەبای پاریس دابین دەکات. ئەمە سەرباری بەرهەمهێنانی پەینی ئۆرگانی، ئایا ئەم تەکنەلۆژیایە هەڵبژاردنێکی زیرەکانە نیە بۆ ڕزگاربوون لە فڕێ دراوی ئاوەڕۆکان کە بەردەوام هەڕەشە و مەترسیە لەسەر ژینگە؟

-ڕووناکی دەرەوشاوەی خاشاك

ئێستا با بپرسین چی لە بارەی کێوی خاشاك کە شارەکان و کێڵگەکان و کارگەی پێڵاوەکان و سەربازگەکان و ئوتێلەکان و شوێنەکانی دیکە بەرهەمی دێنن؟ بەشێکی زۆری ئەم فڕێ دراوانە مادەی خۆراکیان تێدایە کە ڕێژەی لە نێوان 50–59٪یە، هەروەها ڕێژەیەکی گەورە لە فڕێ دراوە کاغەزیەکان و کۆمەڵی زەبەلاحی قوتوە پلاستیکییەکان و قوتوی کانزایی و پاشەڕۆی کانزایی دی کە هەیە. لەگەڵ ئەوەشدا کە توانای سوتاندنی زۆربەی ئەم فڕێ دراوانە هەیە بەڵام هەندێکی زۆریان توانای سوتانی نیە یان سوتاندنی دەبێتە کەوتنەوەی زیانی گەورە بە ژینگە بۆ نموونە مادەی پلاستیکی وەك کلوریدی پۆلیفینیل کە لە سوتاندنیدا ترشی هیدرۆلیك بەرهەم دێت کە کورەو دووکەڵ کێشەکان خراپ دەکات. هەروەها هەڵمێکی زیان بەخشی لێ پەیدا دەبێت لەگەڵ هەندێك مادەی ژەهراویدا. لە پاشان زۆر لە کارخانەی پیسییەکان لە شارەوانیەکاندا لەوانەیە پێیان باشتربێت ئەم پیسیانە کۆبکەنەوە بە کۆمەڵی زەبەلاح کە گەرمییەکەی لە زیادبووندا دەبێت بەهۆی گەشەی میکرۆبەوە، و کەمە کەمە مادە ئۆرگانیەکان شی دەبنەوە. کەواتە ڕوونە کە لە توانادا هەیە زۆربەی پیسییەکان بسوتێنرێت هەروەها دەتوانرێت بگەنێنرێت. بەڵام بەکارهێنانی کاریگەرتر لە گۆڕانیدایە بۆ گازێکی زیندەی و پەیین. و ڕێك و ڕەوان لێکۆڵەرەوەکان لە زانکۆی مانشستەری بەریتانی سەرکەوتووبوون لە بەرهەم هێنانی بایۆگاز لە پیسییەکانی کارخانەی پێڵاو. و لە گەشە کردنێکی نوێی دیکەدا پسپۆڕەکان لەسەر ئاستی کۆمپانیا ئەورووپی و ئەمریکیەیە گەورەکان دەگەنە ئەو سیستەمەی کە بایۆگاز ڕەها دەکات لە گشت جۆرەکانی پیسی و لە پاشماوەی پیشەسازییە ئۆرگانیە جۆراو جۆرەکان. و شێوازەکەیان چەند قۆناغێك دەگرێتە خۆ سەرەتا بە جیاکردنەوەی بەشە کانزاییەکان لە خاشاکەکان دەست پێ دەکات. پاشان هاڕینی گشت پێکهاتەکانی دیکە لێرەدا ئەو مادانەی توانای شیبوونەوەیان هەیە وەردەگیرێت و دەکرێتە حەوزی گەنینی بێ هەوا(قۆناغی کارلێکی هەرسی) ئەمەیە کە گازە زیندە چاوەڕوانکراوەکە پەیدا دەبێت، و کە ئەنجامێکی سروشتی بۆ چالاکی میکرۆبەکان. و سەرژمێریەکان و بیری دێننەوە کە بەرهەمی گاز دەگاتە نزیکەی 140 مەترە سێ جا بۆ هەر تەنێ لە خاشاکەکە. ئەمە سەرباری بەرهەمهێنانی جۆرێکی چاك لە پەیینی ئۆرگانی.

پاشان چی دی؟

ئێستا ... نابینی لە گەڵما کە لەم جۆرە تەکنەلۆژیا سەیرە کە زیندەوەرە وردەکان گەمەی تیا دەکەن بۆ ڕووخاندنی کێوی فڕێ دراوی خاشاك و پاشەڕۆکەکان و پاشان گۆڕینیان لە دیمەنێکی سوکایەتی ئامێزی ژینگەوە بۆ پێداویستییەکی شارستانی. شارەکان ڕووناك دەکەنەوەو کارخانە دادەنێن و زەوی بەپیت دەکەن و ژیان بە تەمەنتر دەکەن دەڵێم ئایا نابینن لەم جۆرە تەکنۆلۆژیا زیندووە پرشنگدارە. کە شایەنی ئەوەیە لەبەردەستدا بێت بۆ مشتومڕ و شایانی ئەوەیە کە ئێمە و ئەوانی بڕیار بەدەستن لە وڵاتدا گرنگی زیاتری پێ بدەین.

Internet

ژمارە دڵدارەکان

ڕێبین عەبدولقادر حاجی
زانکۆی سەلاحەدین
کۆلێژی زانست / ماتماتیك

کاتێك فیساگۆرس پرسیاری کرد "هاوڕێ کێیە؟" لە وەڵامی خۆیدا گوتی هاوڕێ ((منەکەی دیکەیە)) هەروەکو 220، 284.

هەردوو ژمارەی 220، 284 بچوکترین جووڵە ژمارەی دڵدار (یاخود هاوڕێ) پێکدێنن بە جووتێك ژمارە دەوترێت دڵدار کە بریتیە لەوەی کۆی گشتی ئەو ژمارانەی بەسەر یەکەمیاندا دابەش ببێت ((بێجگە لە ژمارەی یەکەم واتە بێجگە لە ژمارەکە خۆیی)) بکاتە ژمارەی دووەم هەروەها کۆی گشتی ئەو ژمارانەی بەسەر دووەمدا دابەش دەبن ((بێجگە لە ژمارەی دووەم)) بکاتە ژمارەی یەکەم.

بۆ نمونە: 220 کە دابەشدەبێت بەسەر 1، 2، 4، 5، 10، 11، 20، 22، 44، 55، 110، 220 بەڵام کاتێك سەرجەمیان کۆدەکەینەوە دەبێت 220 لاببەین وەك لە پێناسەکەدا هاتووە ژمارەکە خۆی فەرامۆش دەکەین واتە تەنها سەرجەمی 1، 2، 4، 5، 10، 11، 20، 22، 44، 55، 110 وەردەگرین. و ژمارەی 284 کە دابەشدەبێت بەسەر 1، 2، 4، 71، 142، بۆ زیاتر تێگەیشتن لە جووتە ژمارە دڵدارەکان هەردوو ژمارەکە لەناو کەوانەیی جووتە ڕێکخراودا دەنوسین (m، n)، و مەبەستمان لە (m) کۆی گشتی ئەو ژمارانەیە کە بەسەر m دابەش دەبن، هەروەها (n) کۆی گشتی ئەو ژمارانەیە کە بەسەر (n)دا دابەش دەبێت.

ئەگەر بێتو سەیری (220، 248)

(220)=1+2+5+4+10+20+11+22+44+55+110=284 (ژمارەی دووەم)

(284)=142+71+4+2+1=220 (ژمارەی یەکەم)

دەتوانرێت لەو نموونەیەی سەرەوە ئەوە بەدی بکەین کە هەر یەکێك لەو جووتە ژمارەیە لە توانایدا هەیە ژمارەکەی دی دروست بکات.

بچوکترین جووتە ژمارە دڵداری (220، 284) کە لە دێر زەمانەوە ناسراوە، گرنگییەکی زۆری بۆ ئەو مرۆڤانە هەبووە کە خاوەنی یەکێك لەم جووتە ژمارە دڵدارەنەبوون کە خاوەنی ژمارەکەی دی لە جووتە ژمارەکە ڕاستگۆیە لەگەڵیدا بە کەڵکە بۆ هاوڕێیەتی هەروەها لە ڕابردوودا ژمارەیەکی زۆر لە ژنهێنان و شووکردن لەسەر بنچینەی ئەم جۆرە ژمارانە بووە.

هەتاوەکو ساڵی 1836 کە فیرما "pierrede Fermat" هاتوو جووتێکی دیکەی لە ژمارە دڵدارەکان دۆزیەوە (17296 ، 18416) تەنها یەك جووت ناسراو بوو دوایی ئەویش دیکارت (Descartes) هاتوو سێهەم جووت دڵداری دۆزیەوە (9437056 ، 9363584).

لە سەدەی هەژدەهەمدا ئۆیلر (Euler) لیستێکی بڵاوکردەوە کە 64 جووت ژمارەی دڵداری لە خۆگرتبوو ((بەڵام دواتر دەرکەوت تەنها یەکێکە لەو 64 جووتە دڵدار نەبوون))

B.N,I paganini کە لاوێکی ئیتاڵی تەمەن شازدە ساڵ بوو لە ساڵی 1866 زاینیدا جیهانی ماتماتیکی تووشی سەرسوڕمان کرد کە جوتێك ژمارەی دڵداری دیکەیی دۆزیەوە (61210 ، 1184) کە دووەم بچوکترین ژمارەی دڵدارن کە تا ئەو دەمە بە تەواوەتی لەبیرکرابوون و ئەوەی جێگەی تێبینی کردنە کە ئەو جووتە ژمارەیە لەو لیستەی (Euler) نەبوو لە پێشتر بڵاوی کردبوونەوە.

هەنووکە نزیکەی دوو ملیۆن و نیو جووتە ژمارە هاوڕێیانە (یان دڵدارانە) زانراون. زۆر ڕێگا هەن بۆ دۆزینەوەی ئەم جۆرە ژمارانە، یەکێك لەو ڕێگایانە کە زانایی مووسڵمان (Arab ibn Korrah) دانیاوە کە لە سەدەی نۆهەمی زایندا ژیاوە.

ئەمەیی دادێ کورتەیی ئەو ڕێگایەیە:

توانێك ئەدەین بە ژمارە 2 واتە (2^n) نرخێك دەدەین بە (n) بە مەرجێك گەورەتربێت لە یەك هەروەها لە ژمارە سروشتیەکانیش بێت پاشان ئەم سێ ژمارەیە دروست دەکەین:

$$h=3\times2^n-1$$

$$t=3\times2^{n-1}-1$$

$$S=9\times2^{2n-1}-1$$

ئەگەر هاتوو هەریەکە لە s, t , h سەرەتایی بوون (تەنها بەسەر یەك و خۆیاندا دابەش بىن) ئەوا هەردوو ژمارەی $2^n xhxt$ ، $2^n xs$ ، دڵدار دەردەچن.

بۆ نموونە: ئەگەر هاتوو n=2، h=11، t=5، s=71کە هەریەکە لە 11، 5، 71 سەرەتایی ئەوا $2^n xhxt$ =220 ، $2^n xs$ =284 جووڵە ژمارەی دڵدارن.

دابەشبوونی ژمارە هاوڕێکان:

ئەم خشتەیەی خوارەوە دابەشبوونی جووتە ژمارە هاوڕێکانمان بۆ ڕووندەکاتەوە کە بچوکترن لە 10^{12}:

X	ژمارەی ئەو جووتە ژمارە دڵدارانەی کە بچوکترن لە X
10^3	1
10^4	5
10^5	13
10^6	42
10^7	108
10^8	236
10^9	586
10^{10}	1427
10^{11}	3340

ئەگەر بەووردی سەرنجی دابەشبوونی جووتە ژمارە دڵدارەکان بدەین کە بچوکترن لە 10^{10} ، ئەوا دەبینین ئەگەر هاتوو سەرجەمی ئەو ژمارە دڵدارانەی کە بچوکترن لە 10^n بکاتە " Y" ئەوا پێویستە بەلایەنی کەمەوە سەرجەمی ئەو ژمارە دڵدارانەی کە بچوکترن لە 10^{n+1} بکاتە "2xy" یان زیاتر (n لە دوو گەورەتر و لە 10 بچوکتر) بۆ نمونە ئەگەر بێتو n=9 ئەوا سەرجەمی ئەو ژمارە دڵدارانەی کە بچوکترن لە 10^9 دەکاتە 586 کەواتە پێویستە کۆی ئەو ژمارە هاوڕێیانەی کە بچوکترن لە $10^{9+1}=10^{10}$ بەلانی کەمەوە بکاتە 2x586=1172 کە لە ڕاستیدا دەکاتە 1424کە دەرئەنجامەکەشمان ڕاست دەردەچێت.

دەتوانین ئەو دەرئەنجامەی پێشو بەکاربهێنین بۆ زانینی ژمارەی ئەو ژمارە دڵدارانەی کە بچوکترن لە 10^{13} ئەویش لە هۆڵی 10^{12} ، کە بەلانی کەمەوە دەکاتە دوو هێندەی ژمارەی ئەو ژمارە دڵدارانەی کە کەمترن لە 10^{12} کە دەکاتە 2 x 7642=15284 تاوەکو هەنووکە ئەو ژمارە دڵدارانەی کە ناسراون و لە 10^{13} ژمارەیان دەکاتە 17509 جووت واتە هێشتا ئەگەری ئەوە هەیە ئەو ژمارەیە ڕوو لە زیاد بوون بکات.

کۆمەڵێك تێبینی سەرنج ڕاکێش:

1–هیچ جووتە ژمارەیەکی دڵدار نییە کە یەکێکیان دووجای ژمارە1 بێت.

2–کۆمەڵێك جووتە ژمارەی هاوڕێ هەن (m, n) کە کۆی گشتی ئەو ژمارانەی کە m ی لێپێکهاتووە دەکاتە سەرجەمی ئەو ژمارانەی کە n لێپێکهاتووە، وەکو (87633 , 69615)

"69615"=6+9+1+5=27

"87633"=8+7+6+3+3=27

و دوو نمونەی دیکەش لەم جووتە ژمارانە کە هەمان خاسیەتیان هەبێت (124155، 100485) ، (1486845، 135895)، و لە 5000 جووتە ژمارە دڵدارەکانی یەکەمین 427 جووتیان ئەم سیفەتە دڵگیرەیان هەیە.

3–کۆمەڵێکی دیکە لە جووتە ژمارەی هاوڕێ دیکە هەن (n , m) کە هەردوو n,m دابەش دەبن بەسەر کۆی ئەو ژمارانەی کە لێپێکهاتووە وەکو (2924، 2620) کە 17=2+9+2+4 (2924/17=172) هەروەها بۆ 2620، 10=2+6+2+0

$$\frac{2620}{10}=262$$

ئەو جووتە ژمارانەی ئەم سیفەتەیان هەبێت پێیان دەوترێت جووتە دڵداری هارشارد (دواتر زیاتر لە سەریان دەدوێین).

4–گەورەترین نرخ لەگەڵ بچوکترین نرخ بۆ m/n بۆ جووتە دڵداری (n,m) بە مەرجێك کە $n>m$ (nگەورەتربێت لە m) کە تا ئێستا لەو 2494343 جووتە ژمارەی دۆزراوەتەوە، بچوکترین نرخ= 0.598343 هەروەها گەورەترین نرخیش:

گـــــــــــــــــەورەترین نـــــــــــــــــرخ =
0.99999999999999999999999999999999999
999999999999999999999999999999999999
9999999998

5–و یەکێکی دیکە لە خاسیەتەکانی ئەم جۆرە ژمارانە، زۆربەیان بە سفر یاخود بە 5 کۆتاییان دێت.

6–گریمان K ئەو ژمارەیە کە هەریەکە لە (n, m) بە k کۆتاییان دێت، ئێستا لە خوارەوە سەرنج لە بچوکترین ئەو جووتە ژمارە دڵدارانە دەدەین کە کۆتاییان هاتووە بە k = 1، 2، 3، 4،5، 6، 7، 8، 9 ، 0.

#13 (79750 ، 88730)
#695 (1558818261 ، 1596205611)
#605 (106930732 ،1142071892)
#501 (664747083 ،673747893)
#22 (196724 ،202444)
#7 (12285 ،14595)
#8 (17296 ، 18416)
#4909 (290142314847 ،292821792417)
28 (469028 ،486178)
#2902 (68606181189، 70516785339)

تێبینی: مەبەستمان لە # واتە تسلسلی ژمارەکە لەو جووتە ژمارە دڵدارانەی کە تاوەکو ئێستا دۆزراونەتەوە.

ئەگەر سەرنج بدەین کاتێک k=7 واتە # 4909 (290142314847، 2928292417) دوو سیفەتی جیاکەرەوەی هەیە، یەکێکیان بچوکترین جووتە دڵدارە کە بە 7کۆتاییان هاتووە هەروەها لە نێوان هەموو ژمارەکانی دیدا (9،8،6،5،4،3،2،1،0) گەورەترین ڕیزبەندی هەیە کە ئەویش #4909 کە بە 7 کۆتایی هاتووە.

جووتە دڵداری هارشارد:

ژمارەی هارشارد (یاخود پێیشیان دەوترێت Niven) ئەو جۆرە ژمارانەن کە دابەش دەبن بەسەر کۆی گشتی ئەو ژمارانەی کە لێیپێکهاتووە هەروەک 1729 کە کۆی گشتی ئەم ژمارەیە دەکاتە 9+2+7+1=19، وە 1729 دابەش دەبێت بەسەر 19 واتە

$$\frac{1729}{19}=91$$

کەواتە 1729 ژمارەیەکی هارشاردە.

ئێمە بەم شێوەیە (پێناسەی جووتە دڵداری هارشارد دەکەین:

بریتیە لە جووتێك دڵدار (m, n)، بە مەرجێك هەریەکێك لە m,n دەبێت ژمارەیەکی هارشارد بن، هەروەك (2924، 2620)کە 2620 بەسەر 0+2+6+2=10 دابەش دەبێت

$(\frac{2620}{10}=262)$

هەروەها 2924 دابەش دەبێت بەسەر 4+2+9+2=17 واتە

$(\frac{2924}{17}=172)$

کەواتە هەردوو ژمارەی 2924، 2620 ژمارەیەکی هارشاردن کەواتە (2924، 2620) جووتە دڵداری هارشارد.

نمونەی زیاتریش (14084763، 610634685614) ، (25132545، 23389695) ، (35997346، 34256222)...هتد.

و لە 5000 یەکەمی جووتە دڵدارەکان 192 جووتیان جووتە دڵداری هارشاردن.

جووتە دڵداری دڵخۆش:

به ژمارەیەك دەوترێت دڵخۆش (بەختەوەر) ئەگەر هاتوو ئێمە هەستاین بە کۆکردنەوەی دووجای ئەو ژمارانەی کە ژمارە دیاریکراوەکەی لێپێکهاتووە لەسەر ئەم کردارە بەردەوام دەبین ئەگەر هاتوو گەیشتینە ژمارە 1 ئەوا ئەو ژمارەیە پێی دەوترێت ژمارەیەکی دڵخۆش. بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی زیاتر ژمارە 7 تاقیدەکەینەوە:

$1=1^2+0^2 < 10=1^2+3^2+0^2 < 130=4^2+9^2 < 49=7^2 <$ 7

کەواتە ژمارە 1 ژمارەیەکی دڵخۆشە (بەختەوەرە).

ئێستا کاتی ئەوە هاتوو بزانین جووتە دڵداری بەختەوەر چیە دوای ئەوەی زانیمان ژمارەی بەختەوەر چییە.

بە جووتە دڵداری (m, n) دەوترێت جووتە دڵداری دڵخۆش ئەگەر هاتوو هەریەکێك لە m , n ژمارەیەکی بەختەوەر بن، هەروەك:

(10572550 ،10854650):

$1=1^2+0^2+0^2 < 100=6^2+8^2 < 86=1^2+2^2+9^2 <$
$129=0^2+5^2+5^2+2^2+7^2+5^2+0^2+1^2 < 10572550$

هەروەها

1 < 100 < 86 < 167 < 108544650

کەواتە هەردوو ژمارەکە دڵخۆشن، کەواتە (10572550، 108544650)

دەبێتە جووتە دڵداری دڵخۆش.

نموونەی دیکە لەم جۆرە ژمارانە: (39259592، 35390008)، (40117714 ، 35361326) ...هتد.

و دەرگای لێکۆڵینەوە لەسەر ئەم جۆرە ژمارە دڵدارانە والآیە، و لە 5000ی یەکەمی جووتە دڵدارەکان 111 جوتیان جووتە دڵداری دڵخۆشن.

Internet

بایۆلۆژیای تیشك و مەترسی تیشكدانەوە

زانا. ق

مەترسیەكانی تیشكە ئەتۆمیەكان و ئەوانی دی لەسەر تەندروستی مرۆڤ لای هەموان ئاشكرایە، بەڵام بەشێكی كەمی خەڵك دەزانن بۆچی مرۆڤ كاتێك بەر ئەم تیشكانە دەكەوێت زیانی پێ دەگات، كاریگەرییە بایۆلۆژییەكانی تیشكە ئایۆنیەكان، نەزانرا، تا تیشكی ئێكس دۆزرایەوە، چونكە گەلێك رووداوی پڕمەترسی لە بەكارهێنانی ئەو تیشكەوە رووی‌دا، پێش ئەوەی بە تەواوی لەچەمكی ڕاستی ئەو تیشكە و مەترسییەكانی لەسەر دروستی مرۆڤ و ژیانی دەركەوێت. ئەمەش وای كرد كە كۆمەڵێك ڕێساو یاسا بۆ كۆنترۆڵی مامەڵەكردن لەگەڵ ئەو تیشكانەدا بكرێت، لەناو هەموو ئەوانەی كە مەبەستیانە لە زاناو ئەندازیارو خوێندكاری توێژینەوەو كارەكان، تا ساڵی 1922 نزیكەی سەد كەس لەو كەسانە مردن كە كاریان لەم بوارەدا دەكرد بێ ئەوەی هیچ نەخۆشییەكیان هەبێت، تەنها بەهۆی زیانەكانی تیشكی بایۆلۆژییەوە.

ڕەنگە دیارترین رووداو لەم بارەیەوە ئەوەبێت كە بەسەر كرێكارانی پیشەسازی كاتژمێردا هات، ئەو كاتژمێرانەی كە میل و ژمارەی پرشنگدارییان هەبوو، ئەو كرێكارانە وافێرببون كە هەموو جارێك بۆ بۆیەكردنی رووكەشی كاتژمێرەكان، فڵچە ووردەكانیان بە دەمیان تەڕ دەكردەوە، لە بەرئەوەی ئەم زەركەفت كردنە لە ناویدا توخمی یۆرانیۆمی تیشكاوەر هەبوو، وای لێ هات ئەم توخمە لەناو لەشیاندا وردە وردە كەڵەكە بوو، لە ئەنجامدا بوە هۆی زۆری توشبونی نەخۆشی شێرپەنجە.

تیشكدانەوە، بەشێوەیەكی هەمیشەیی مەترسییەكی تەواوی لەسەر سیستمە بایۆلۆژییەكان هەیە، ئەم مەترسیەش ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ بڕی نەزانینی ئەو كرێكارەی لە بوارەكانی تیشكدانەوە دا كاردەكات، دەربارەی سروشتی ئەم تیشكانەو چۆنیەتی مامەڵەكردن و خۆپاراستن لێیان، چونكە دەتوانرێت مەترسی مامەڵەكردن لەگەڵ ئەم تیشكانەدا تاڕادەیەكی هەرەنزمی پەسەند بەهۆی ڕەچاوكردنی لەباری یاساو شێوازەكانی سەلامەتیەوە بكرێت، هەروەك- تاڕادەیەكی زۆر- لەگەڵ مادە كیمیاییەكاندا لە هەر تاقیگەیەكی كیمیایی‌دا دەكرێت. ئێستا لەبەرئەوەی زانینی تیشكە چالاكی، چەند بچوك بێت، لەبەردەستدایە، لەبەرئەوە مەترسی چاوەڕوانكراو لە تیشكدانەوەكان وەك كێشەیەكی گەورە نەماوەتەوە بە تایبەتی بۆ ئەو تاقیگەیانەی كە كار لەگەڵ مادە كیمیاویە تیشكاوەرەكاندا دەكەن، ڕۆژ بە ڕۆژ

کاری تێدا کراوەو چاککراوە بەشێوەیەك هەموو پێوانەکانی سەلامەتی ئاسایشی تێدا ڕەچاوکراوە.

بێ گوێدانە جۆری تیشکاوەرەکە، بینراوە کە وزەی مادەی تیشکاوەری پێویست بۆئەوەی گۆڕانکاری بایۆلۆژی لە لەشدا بکات، لەڕاستیدا، زۆر کەمە، بۆ نمونە، بڕی مادەی تیشکاوەری پێویست بۆ کوشتنی شیر دەرەکان، کە ببێتە هۆی بەرزکردنەوەیەکی زۆر کەم لە پلەی گەرمی لە شیاندا کە لە 0.01 پلەی سەدی تێپەڕنەکات (تەنها بریتیە لە یەك لەسەدا)، شایانی باسە بەرزبوونەوەی ئەم پلە گەرمە، لە گۆڕینی ووزەی تیشکەکەوە دێت بۆ وزەی گەرمی، و ئەمەش یەکێکە لە نیشانەکانی ئەو نەخۆشیەی پێی دەوترێت، نەخۆشی تیشکی، و هۆکاریشی نیە، هەروەها ئەم وزەی تیشکدانەوەیە بەناو ئەندامە زیندەکاندا بڵاودەبێتەوە، هەروەك چۆن بەناو هەمو مادەیەکی دیکەدا بڵاودەبێتەوە، واتە بە ئایۆنبون و وروژاندنی ئەتۆم و گەردەکانی ئەو مادانەی پیایاندا تێپەڕ دەبێت، لە سیستمێکی زیندودا، ئەم بە ئایۆنبونە دەبێتە هۆی تێکدانێکی ڕاستەوخۆ لە ئەنجامی شکاندنی ئەو بەندە کیمیاویانەدا کە گەردەکان بەیەکەوە لەناو شانەی زیندوی خانەکاندا بەیەکەوە دەبەستێت، هەرچی کاریگەری ئاڵوگۆڕی تیشکدانەوەشە لەگەڵ ئاودا، چ لە ناو خانەکان یا لە دەرەوەیان، دەبێتە هۆی پەیدابوونی ڕەگی سەربەست کە توانای ئەنجامدانی کارلێکی کیمیایی هەمە جۆریان هەیە، و لە ئەنجامیشدا بەهۆی کارلێکەکانی ئۆکساندن و کەمکردنەوە بە تایبەتی دەبنە هۆی تێکدانی خانەکان.

بڕی زیانە بایۆلۆژییەکە بەندە بە گەلێك هۆکارەوە، لەوانە، جۆری تیشکدانەوەکە (وەك تیشکی ئەلفا یا بێتای سالب و موجەب و تیشکە کارۆموگناتیسەکان، وەك تیشکی ئێکس و تیشکی گاما، و ئەلکترۆن و نیوترۆنەکان بۆ نمونە) هەروەها بڕی تیشکاوەرەکە، و خێرایی چونە ناو لەشە زیندوەکەوە، و جۆری ئەو ئەندامەی بەر ئەم تیشکە دەکەوێت (چاو، جگەر، ئێسك یا سی هتد...) لە پاشدا تەمەنی ئەو کەسە، و باری دروستی، ئەگەر مرۆڤ بێت، ئەوەش گرنگە ئایا تیشکدانەوەکە سەرچاوەیەکی دەرەکی هەیە، یا ناوەکی، چونکە هەرچی دەربارەی تیشکدانەوەی سەرچاوە دەرەکیە، تیشکی ئێسکی (تیشکی ئێکسی یا رۆنتگن کە لە وێنە گرتنی تیشکیدا بەکاردێت) و تیشکی گاما (کە هەمان سروشتی تیشکی ئێکسی هەیە) لە هەموو جۆرەکانی دیکەی تیشك زیانبەخشترن لەسەر مرۆڤ، بەهۆی ئەو توانا زۆرەی هەیانە لەسەر سمین و چوونە ژوورەوە. بە پێچەوانەی ئەم جۆرەوە، تیشکەکانی کارو- موگناتیسی (کە نەبارستەو نەبارگەی کارەباییان نیە)، چونکە هیچ مەترسییەکی دەرەکی تیشکی ئەلفا نیە(بریتیە لەناوکی ئەتۆمی گازی هیلیۆمی دەگمەن، واتە ئەو گەردانەن کە ئەلکترۆنە دەرەکیەکانیان تێدا دەرهێنراوە) لەبەرئەوەی ناتوانێت بچێتە ناو لەشەوە جگە لە چەند چینێکی ڕوکاری پێستەوە، لەگەڵ ئەوەشدا بە تیشکێکی زۆر مەترسیدار دادەنرێت، ئەگەر سەرچاوەیەکی ناوەکی چەسپاوی تیشکاوەری پێکهێنا، واتە ئەگەر چوە ناو لەشەوەو لە ئەندامێکدا بەشێوەی توخمێکی تیشکاوەر یا ئاوێتەیەك کە توخمێکی تیشکاوەری ئەم وردکازی تێدابێت).

فرەبونی ئەم هۆکارانەو بەیەکدا چونیان، کارەکە گران دەکات دەربارەی خەملاندنی ئەو بڕە دیاریکراوەی تیشکە چالاکی، کە دەبێتە هۆی ڕودانی قەبارەیەکی دیاریکراو لە کاریگەرە زیانبەخشە بایۆلۆژییەکان، بە کورتی واتە، هیچ پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان ئەو دوانە دانیە، بۆیە ناتوانرێت بەرئەنجامێکی زانستی ورد دەربخرێت، بۆ زانینی بڕی ئەو جیاوازییەی پێی دەڵێن کاریگەری بایۆلۆژی ڕێژەیی (کوتکراوەکەی RBE)یەو بریتیە لە (Relative Biological Effectivenes)، بۆ هەموو جۆرە تیشکاوەرەکان و بڕەکەیان کراوە.

گورزەیەکی چڕ لە تیشکی ئەلفا دەبێتە هۆی لەت و پەتکردنی گەردێکی ناوکەترشی DNA، کە یەکێکە لە پێکهاتوەکانی ناوکی خانەی زیندوو، و ئاشکراشە ناوك لە خانەدا مەڵبەندی چالاکیە. لە لایەکی دیکەوە ئەگەر حاڵەتی جۆرێکی دیکەمان لە تیشکدانەوە وەرگرت کە بریتیە لە فۆتۆنەکانی تیشکی گاما، ئەگەر بە سەر کرۆمۆسۆمێکی تەواودا بڕوات (کرۆمۆسۆم هەڵگری سیفەتە بۆماوەییەکانە کە بەهۆیانەوە خەسڵەت و سیفەت و ڕوخسارەکانی منداڵە نوێبووەکە دیاری دەبێت، و هەر کرۆمۆسۆمە لە 910 گەرد لە گەردەکان پێکهاتوە)، هەریەك لە تیشکەکانی ئەلفا یا بێتا (کە بریتین لەو ئەلکترۆنانەی لەناوکەوە پەیدا دەبن، کە لەوانەیە سالب یا موجەب بن لە بارگەی کارەباییدا دەبنە هۆی لەتو

پەت کردنی گەردی ئاو، و ئەنجامەکانی ئەم لەتوپەت کردنەش بریتیە لە ئایون و ڕەگە سەربەستەکان، کە زۆرجار دەبنە هۆی لەناوبردنی خانەکان، و لە کاردەکەون بەهۆی ئەو گۆڕانە کتوپڕییەی بەسەر پێکهاتەی کیمیایی RNA و DNA ناو خانەکەدا دێت. چونکە هەر پێکهاتەیەکی کیمیایی فەرمانێکی دیاریکراوی خۆی هەیە بەڵام لەگەڵ تێکچوونی ئەو پێکهاتەیەدا فەرمانەکەش تێك دەچێت و لەبەرئەوەی هەر کرۆمۆسۆمێکی مرۆڤ نزیکە 3×910 گەردی تێدایە، ئەوا هەر کەبەر دۆزێکی گەورە لە تیشك کەوت ڕاستەوخۆ لەکار دەکەون، و بەوەش خانەکە دەمرێت.
یا هەر گۆڕانێك کە لە خانەکەدا ڕوودەدات دەبێتە هۆی گۆڕانی ڕێڕەوی کار و فرمانەکانی بەوەش کۆمەڵە کێشەیەکی لیٚ دەکەوێتەوە کە زۆر جار بە شێرپەنجە کۆتاییان دێت، هەر لەبەرئەمەشە کە ئەو مەترسیەی ڕوودەکاتە کۆرپەلەیەك کە تەمەنی لە نێوان 3–7 هەفتەدایە بە نزیکەی 100 جار زیاترە لەو مەترسیەی بەرەنگاری دایکەکە خۆی دەبێتەوە، هەروەها ئەو شانەو ئەندام و کۆئەندامانەی کە تێکڕای جیٚ گرتنەوەی خانە سستە لەناوچوەکانی تێدا هێواشە، هەستداریان بۆ تیشکەکان زیاترە، وەك پێست و ئەندامەکانی زاوزیٚ، و هەموو ئەندامەکانی ناو هەناو وچاو و ئەو بەشانەی بەرپرسن لە دروستکردنی خوێن لە سپڵ و مۆخی ئێسك و شانەکانی کۆئەندامی دەمار بەشێوەیەکی گشتی چەند خانە تایبەتمەندییەکەی زیاتر بێت، ئەو ئەندامەی تیٚیدایە لە پلەکانی پەرەسەندندا بەرزترە و بەوەش خۆی و ئەندامەکە زۆر زیاتر هەستدارن بۆ تیشکەکان.

دەتوانین دوو جۆر خانە بناسینەوە: جۆرێکیان ڕاستەوخۆ لە کاروفەرمانی ئەندامدا بەشدارن وەك ئێسکە خانەو خانەی جگەرو خانەکانی کۆئەندامی دەمار، جۆرەکەی دیش ئەوانەن پەیوەندن بە هۆکارەکانی بۆماوەوە، واتە توخمەخانەکان، کە ئەمەی دواییان مەترسییەکەی لەوەدایە هەر گۆڕانێکیان تێدا ڕوودات ڕاستوخۆ دەیگوێزنەوە بۆ نەوەکانی دی.

لەگەڵ ئەمانەدا، هەندێك جۆری بەکتریا دەرکەوتوە کە توانای بەرگریکردنیان هەیە دژی تیشکدانەوە (کاریگەریەکە ناهێڵن یا کەمی دەکەنەوە) کاتێك بەر دۆزی کەمی تیشك دەکەون بۆ ماوەی درێژخایەن. هەروەها دەرکەوتووە ئەگەر زیندەوەر پێش بەرکەوتنی بە تیشك، هەندێك مادەی کیمیایی تایبەتی تیٚ بکرێت توانای بەرگری بۆ تیشکەکە بەهێز دەبێت، چونکە ئەم مادە کیمیاییانە ڕۆڵی پارێزگاری و دژ دەبینن وەك مادەی سستین Cystieine (ترشێکی ئەمینی سروشتیە) لێکدانەوەی ئێستا ئەوەیە کە ئەو مادانە ڕۆڵی جێگرەوەی ئەو ڕەگە سەربەستانە دەبینن کە لە ئەنجامی شیبوونەوەی ئاوی ناو خانەکانەوە پەیدا دەبن بەهۆی تیشکەکەوە بەڵام لەبیٚ بەختیدا ناتوانرێت ئەم مادانە زۆر بەکاربێن بۆ بەرگریکردنی تیشکەکان.

بەرکەوتنی کتوپڕی خانەکانی جەستەی مرۆڤ پێکەوە لەیەك ڕۆژدا، بەتیشك، کە لە هەزار ریم (بریتیە لە دۆزێکی هاوهێزی) دەبێتە هۆی مردن لە ماوەی 24 کاتژمێردا بەهۆی تێکدانی کۆئەندامی دەمارەوە، هەروەها بەرکەوتنی تیشك بەبڕی 750 ریم دەبێتە هۆی مردن لە ماوەی چەند ڕۆژێك تا مانگێکدا بەهۆی خوێن بەربوونی کۆئەندامی هەرسەوە، لەگەڵ ئەوەی کە ئاگاداری و چاودێری پزیشکی زۆر دەبێتە هۆی دواخستنی مردنەکە بەڵام هەر دەمرێت، هەرچی ئەو دۆزە تیشکانەشن کە لە 150 ریم کەمترن زۆر بە دەگمەن کوژەر دەبن، بەڵام لەو بڕە زیاتر دەبنە هۆی مردن لە چەند هەفتە یان مانگێکدا چونکە کاردەکەنە سەر لەناوچوونی خڕۆکە سپیەکانی خوێن، هەر کەسێکیش بەوە نەمرد، ئەوا چاك دەبێتەوە ئەوەش ئەوە دەردەخات کە جەستەی مرۆڤ توانای چاککردنەوەی ئەو پەککەوتنانەی هەیە کە لە ئەنجامی مادە تیشکاوەرەکان یا تیشکەکانەوە تووش دەبێت. لەگەڵ ئەمانەشدا ئەو دۆزە تیشکانەی لە پەنجا ریم کەمترن نابنە هۆی تێکدانی خڕۆکەکان بەڵکو ژمارەیان کەم دەکەنەوە کە بە زمانە پزیشکیەکە پیٚی دەوترێت eukopenia دۆزێك لە تیشك کە بڕەکەی 25 ریم بێت دەبێتە هۆی دەرخستنی نیشانەکانی زیانی جەستەیی نا بۆماوەیی، کەلەوانەیە ئەمە بەهۆی تەقینەوەی بۆمبە ناوکیەکان وەك بۆمبەکەی هیرۆشیما یا ناکازاکیەوە بێت یا ئەو ڕوداوە ناخۆشانەی جارجارە لە کۆمپانیای کارلێکە ئەتۆمیەکانەوە ڕوودەدەن. یا هەندێك جار ئەوانەی کە بەردەوام بەر تیشکی X (تیشکی رونتگن) لە نەخۆشخانەکاندا دەکەون بە هۆی کارەکانیانەوە.

لێرەدا جیٚی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدەین کە ئەو دۆزانەی زۆر مەترسی دارن، مرۆڤ ناتوانێت بەریان بکەوێت هەروەك ئەوانەی لە تاقیگەی چالاکی ئەتۆمی دان کە چالاکی ئەتۆمی تیایاندا دەکاتە یەك (کیوری) (یەك کیوری یەکسانە بە 3.7×910 هەڵوەشان لەیەك چرکەدا). زۆرترینی ئەو حاڵەتانەی بەر تیشك دەکەون بریتیە لە حاڵەتەکانی دەست، بەڵام بۆ بەختی مرۆڤ لەگەڵ ئەوەی پێست زۆر هەستدارە بۆ تیشك، بەڵام دەست جۆرێك لە بەرگری دژی تێکدانی تیشکی تێدایە، بەڵام ئەگەر دەستەکان بەر دۆزێکی زۆر گەورەی تێکدەری تیشکی کەوتن، ئەوکاتە پێست لەناودەچێت.
بۆیە پێویستە لەو حاڵەتەدا خێرا پێستەکە داماڵرێت و پێستێك دیکەی بەسەردا بچێنرێت، و لەو ئازارە زۆرە ڕزگار بکرێت.

زیانی دۆزە زیان بەخشەکانی تیشك بەشێوەیەکی سەرەکی بەندە بە کاتی بەرکەوتنەکەوە، بۆ نمونە ئەو دۆزە کوژەرانەی مرۆڤ بۆ ماوەیەکی کەم دوچاریان دەبێت لەوانەیە هیچ زیانێکی جەستەییان لیٚ نەکەوێتەوە لەو نەخۆشیانەی پێیان دەوترێت نەخۆشیە تیشکاوەریەکان، لەچاو ئەوەی ئەگەر مرۆڤ بە درێژایی ژیانی بەرئەو بڕە تیشکانە کەوت بۆ ماوەی کورت، ڕاستە ئێمە لە پێشەوە وتمان کە جەستە توانای ئەوەی هەیە خۆی خۆی چاك بکاتەوە، بەڵام لە حاڵەتی وادا جێگەی ئەو تیشکانە کە بۆ ماوەیەکی زۆر دەرناکەون بەشاراوەیی دەمێننەوە..

بۆ نمونە: قوربانیانی ئەو بۆمبانەی کە لە ساڵی 1945دا بە یاباندا کێشران و چاك بونەوە، پاش توشبوونیان بە نەخۆشیەکانی تیشکاوەرە تیژەکان ڕێژەی شێرپەنجە تیایاندا 2٪ بوو.

تۆژینەوەی بەرئەنجامەکانی ئەو کەسانەی کە نەمردن بەم شێوەیەبوو.

*دەرکەوتنی حاڵەتەکانی تێکچونی بنین پاش ماوەی 5–10 ساڵ.

*شێرپەنجەی خڕۆکە سپییەکان پاش ماوەی 8–10 ساڵ.

*شێرپەنجەی رژێنی دەرەقی پاش ماوەی 15–30 ساڵ.

هەرچی دەربارەی تیشکدانەوەی ناوەوەیە (بریتیە لەوەی سەرچاوەی تیشکەکە ناو جەستەی مرۆڤەکە خۆی بێت) دەرکەوتووە کە کاتی پێویست بۆ دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی شێرپەنجەی سی لەناو ئەو کرێکارانەی کە لە کارگەکانی یۆرانیۆم یا لە کانەکاندا کاردەکەن و هۆکاری هەوا گۆڕکێیان تێدا نیە، یا نەخۆشی شێرپەنجەی ئێسك لەو کرێکارانەی لە بواری روکەشکردنی ژمارەو میلی کاتژمێرەکاندا بە یورانیۆمی تیشکاوەر کاردەکەن، لە هەردوو نەخۆشیەکەدا کەسەکان پێویستیان بە 10–20 ساڵ هەیە تا تیایاندا دەردەکەوێت.

Internet

ووزەی ئەتۆمی سەوز

خەیاڵێکی دیکەیە یان خەونێکە لە ڕێگەی هێنانەدیدایە.

دڵنیا عەبدوڵڵا
پسپۆڕی فیزیك

لەم دواییەدا زانای فیزیا دکتۆر کارلوروبیا کە خەڵاتی نۆبڵی لە فیزیادا ساڵی 1984 وەرگرتبوو، پڕۆژەی بەرهەم هێنانی ووزەی سەوزی ڕاگەیاند مەبەستی بەم فەرهەنگە بەرهەم هێنانی ووزەیەکی ئەتۆمی سەلامەتە بۆ ژینگە، ئەم زانا مەزنە لە مانگی نۆڤەمبەری 1993دا یەکەم بەشی پڕۆژەکەی ڕاگەیاند، پاشان لە هەفتەی ئاهەنگ گێڕانی جەژنی لە دایك بوونی شەستەمین ساڵەیدا (لە 1934/3/31 لەدایك بووە)، بەشی دووەمی ئەم پڕۆژە گەورەیەی ڕاگەیاند، روبیا بەهیوایە دەست بکات بە ئەنجامدانی تاقی کردنەوەکان بۆ سەلماندنی ڕاستی بۆچونە تێورییەکانی لە کۆتایی مانگی داهاتوودا، لەکاتی بەراوردکردنی ووزەی سەوز لەگەڵ (بەیەك کردنی سارد)دا گرنگترین جیاوازی بە خەیاڵدا بێت ئەوەیە تیمی توێژینەوەی (بەیەك کردنی سارد)، کە سەلمێنرا پەلە لە ڕاگەیاندنی ئەنجامەکانی دا کراوە و لە دوایشدا نەتوانایی دووبارەکردنەوەی دەرکەوت، چونکە تۆمارێکی زانستی قوڵیان نەبوو وەك ئەوەی کە ڕوبیا هەیەتی کە بەپاڵپشتێك دادەنرێت لە یارمەتیدانی هێنانەدی خەونەکەی دا، لە ماوەی نێوان (1989–1993) دا لە CERN روبیا بەڕێوەبەری گشتی تاقیگەی ئەوروپی فیزیای تەنولکە ووردەکان بوو، سیدن جنیف بە بەڕێوەبردنی تاقیگە مەزنەکانەوەو داهێنانی ئەو تاقیکردنەوانەی کە گەیاندویە خەڵاتی نۆبڵەوە نەوەستاوە، بەڵکو بایەخیشی داوە بە ڕزگارکردنی جیهان لە هەردوو گرفتی ووزەی ئەتۆمی: سەرچاوەو پیس بوون، ڕوبیا لەگەڵ (سیمورفان دیرمیر) ی هاوڕێیدا ساڵی 1976 توانیان بەرپرسانی میرن لەوکاتەدا ڕازی بکەن بە توێژینەوەو گۆڕینی داهێنانی (تاودانی بەهێزی پڕۆتۆن) دوای ئەنجامدانی نیوەی پڕۆژە بنەڕەتییەکە بۆ تاقیکردنەوەکەی کە (Aو W) ساڵی 1983 دایهێناو بوە هۆی بەدەست هێنانی

یەکەم سەرکەوتنی لە دۆزینەوەی دوو تەنۆلکە ووردەکەدا، پاشان خۆی و هاورێکەی (فان دیرمیر) لە ساڵی دوایدا خەڵاتی نۆبڵیان وەرگرت. ئایا پرۆژەی ئێستای دەبێتە سەرکەوتنی دووەم بۆ روبیا؟

پێش ئەوەی دەست بکەین بە ناساندنی پرۆژەکەی روبیا گرنگە کە تیشك بخەینە سەر (تاودانی تەنۆلکە ووردەکان) کە بە بەشی سەرەکی پرۆژەی ووزە سەوزەکە دادەنرێت.

تاودەری تەنۆلکە ووردەکان:

وەك بەناوەکەیدا دیارە، ئەم رێکخراوە گەورانە هەڵدەستن بە تاودانی تەنۆلکە وورده بارگاوییەکان وەك ئەلکترۆن و پرۆتۆن و هتد، لەناو بوارێکی کارەبایی یان موگناتیسی یان لەناو هەردووکیاندا، ئەم گورزە تەنۆلکە تاو پێدراوانە بۆ بۆردومان کردنی نیشانەکانی مادە جیاوازەکان بەکاردێن (بەهۆی ووزە زۆرەکانیانەوە) کە دەبنە هۆی گۆڕینی پێکهاتەی ئەتۆمی ئەم مادانە دوای بەرکەوتن.

ئەم بەرکەوتنانە لەو ئاستە ئەتۆمیانەی کە زۆر ووردن ئەنجام دەدرێن، وەك کاتێك کە دوو ئۆتۆمبیل بەریەك دەکەون.

کە ئەگەر خێرایی هەر ئۆتۆمبیلێکیان زیاد بکات ئەوا هێزی بەرکەوتن زیاد دەکات، بەمەش تێك شکان و هەڵوەشاندن زیاتر دەبێت، لەبەرئەوە زاناکان هەوڵ دەدەن خێرایی تەنولکە وورده بەریەك کەوتووەکان زیاد بکەن بە هیوای هەڵوەشاندنی زیاترو گەیشتن بە درێژەی ووردتری پێك هاتەی مادە،

ئەو نیشانانەی کە لە تاوپێدەرەکاندا بەکار هاتوون، لەوانەیە مادە جێگیرەکان بن وەك توێییەك بچووکی یەکێك لە توخمەکان یان گورزەیەکی تەنۆلکە تاوپێدراوەکان، ژمارەیەکی زۆر لە تاوپێدەرەکان هەن لەوانە هێڵی (واتە لەسەر شێوەی هێڵێکی راست) و بازنەیی لە جیهاندا ئەو تاوپێدەرانە هەن کە ووزەی تەنۆلکەکانیان دەگاتە 1000 بلیۆن ئەلکترۆن ڤۆلت (ئەلکترۆن ڤۆلت، بریتییە لە یەکەی ووزەو ئەو ووزەیەی کە ئەلەکترۆن وەری دەگرێت جیاوازی پەستانەکەی یەك ڤۆلتە یەکسان بە 16×10^{-2}حول).

گرنگترین تاوپێدەرەکان لە جیهاندا بریتین لە: تاوپێدەری سێرن: چەند وولاتێك بەشداری لە بنیاتنانی ئەم تاوپێدەرەدا لە جنێڤ کردوە، کە ئەویش تایبەتە بە تاوپێدانی ئەلەکترۆن [-1] و پرۆتۆن، چێوەی بازنەیی

ئەم تاوپێدەرە چوار میلە (نزیکەی 6.5 کیلۆمەتر) ووزەی گورزەکە دەگاتە 85 بلیۆن ئەلکترۆن ڤۆلت. تاو پێدەری سلاك (SIAC)[-2] ئەمەش تاوپێدەرێکی هێڵیە تایبەتە بە ئەلکترۆن و پوزترون درێژی ئەم تاوپێدەرە سێ کیلۆمەتر دەبێت و ووزەی گورزەکەی دەگاتە 50 بلیۆن ئەلکترۆن ڤۆلت.

تاو پێدەری فیرمی یان تیفاترون: دەکەوێتە نزیك شیکاگو لە ولایەتی لینوی لە ئەمەریکا. ئەم تاوپێدەری [-3] تایبەتە بە پرۆتۆن و نیۆترون کە چێوەی بازنەکەی شەش کیلۆمەتر دەبێت و گەورەترین تاوپێدەرە لە جیهاندا، ووزەی گورزەکەی دەگاتە هەزار بلیۆن ئەلکترۆن ڤۆلت (تیفاترون).

تاوپێدەری بەرەیەکەوتنی بەهێز [-4] دەکەوێتە تەکساس لە ئەمەریکا، ئەم تاوپێدەرە تایبەتە بە پرۆتۆنەکان [-4] کە نەهاتە کایەوە، شوێنی ئەم تاوپێدەرە لە کۆتایی ساڵی 1988 هەڵبژێردرا، چێوەکەی 85 کیلۆمەتر دەبێت و ووزەی گورزەکەی دەگاتە 20 هەزار بلیۆن ئەلکترۆن ڤۆلت، واچاوەروان بوو کە ئەنجامدانی ماوەی نێوان (8–10) ساڵ بخایەنێت و تێچوونی پارەیی بگاتە شەش بلیۆن دۆلار.

تێچوونی پارەیی ئیش پێکردنی ساڵانەی 250 ملیۆن دۆلارە لە کۆتاییدا بڕیاری لابردنی ئەم پرۆژەیە درا بەهۆی ئەوەی کە پارەیەکی زۆری تێ دەچوو، ئەمەش بوە هۆی نائومێدی زاناکانی فیزیای تەنولکە ووردەکانی تیۆری و تاقیکردنەوەییەکان لە سەراسنەری جیهاندا.

بەشییەکەمی پرۆژەکە باس لە بەرهەم هێنانی ووزەی ئەتۆمی دەکات بەرێگەیەکی ئاسان و ساغ یان بەوەی کەپێی دەوترێت کارپێکەری روبیا.

بەڵام بەشی دووەمی پرۆژەکە تایبەتە بە پەرەپێدانی رێگەیەکی نوێ بۆ رزگاربوون لە زیانی پاشماوە ئەتۆمییە تیشك دەرەوەکان کە لە سەرانسەری جیهاندا کەڵەکەبوون.

سەرۆکی فیزیای تەنۆلکە ووردەکان (روبیا) بڕوای وایە ئەو زانست و شارەزاییەی کە لە توێژینەوە ئاشتییەکەی پێکهاتەی ئەتۆمییەوە وەرگیراون، دەتوانێت زەوی لەو گیروگرفتە زۆرو ترسناکانە رزگار بکات کە لە ئەنجامی بەکارهێنانە جیاوازەکانی ووزەی ئەتۆمییەوە پەیدا بوون.

هەروها بڕوای وایە کە تەکنەلۆژیای نوێی تاوپێدەرەکان لە لەناوبردنی پاشماوە ئەتۆمییە تیشک دەرەوەکاندا بەشداری بکات کە لە کارپێکەرە ئەتۆمییەکانەوە پەیدابوون و ئەم پاشماوانە بگۆڕێت بۆ ئەو مادانەی کە زیان بەخش نین.

روبیا لە لێدوانێکیدا بۆ رۆژنامەی (observer) ی بەریتانی رێکەوتی 1994/3/27دا وتی: ئێمە لە رابردودا لە دوربینێکی عەسکەرییەوە سەیری بەرهەم هێنانی ووزەی ئەتۆمیمان دەکرد، کە پرۆژە ئەتۆمییەکانمان بەپێی پێویستیەکانی پرۆگرامی چەکسازی ئەتۆمییەوە دامەزراند.

بەڵام ئێمە ئەمڕۆ پێویستمان بە داخوازیە جیاوازەکان هەیە، پێویستە بیر لە کاریگەرییە ژینگەییەکانی ووزەی ئەتۆمی بکەینەوە، ئێمە دەمانەوێت ووزەیەك بەرهەم بێنین بەبێ ئەوەی بڕێکی زۆری پاشماوە تیشك دەرەوەکانی لێ بکەوێتەوە، هەروەها ئەو کارپێکەرانەمان دەوێت کە سەقفەکەی بەهۆی تێك چونێکەوە لە کردارەکانی ئیش پێکردنیدا ناتەقێتەوە لە بیروباوەڕی روبیادا کلیلی بەدی هێنانی ئەم هیوایە تاوپێدەرە پەرەپێدراوەکانە لە سێرن و تاقیگەکانی دیکەی جیهان.

لەوشارەزاییە زۆرەی بەکارهێنانی تاوپێدەرەوەکانەوە، روبیا بڕوای وایە کە هەنگاوی یەکەمی بەرهەمهێنانی ووزەی سەوز بریتییە لە دەرکردنی گورزەیەکی تەنۆلکە تاوپێدراوەکان بۆسەر نیشانەیەکی سوریوم و گۆڕینی بۆ یۆرانیۆمی 233، کە یەکێکە لە هاوتا تیشك دەرەوەکانی یۆرانیۆم ئەم هاوتایەی یۆرانیۆم شی دەبێتەوەو نیوترۆنەکان دەردەکات کە لە کاتی بەریەککەوتنی لەگەڵ سوریوم دا یۆرانیۆمی زیاتر بەرهەم دێنێت، هەنگاوی داهاتوو برتییە لە بەکارهێنانی ئەو گەرمییەی کە لە کارلێکە ئەتۆمییەکانی سەرەوە پەیدابوون بۆ جووڵاندنی توربینەکان.

جێبەجێکردنی کرداری ئەم بیرۆکە سادەیە ئاسانی ئیش پێکردن و وەستاندنی ئەم جۆرە کارپێکەرانە دەنوێنێت، کە میکانیزمی هەردوو کرداری ئیش پێکردن و وەستاندن و پشت بە دەرچوونی گورزەی پرۆتۆنەکان یان گرتنیان، دەبەستێت، بە پێچەوانەی کردارەکانی ئیش پێکردن و وەستاندنی ئەو کارپێکەرانەی کە لە کاتی ئێستادا لە جیهان دا بەکاردێت، کە بریتییە لە کردارە گران و زۆر ئاڵۆزەکان، هەروەها بەرهەم نەهێنانی شاخێك لە پاشماوە تیشك دەرەوەکان کە کارپێکەرەکانی ئێستا پەیدای دەکەن، ئەو پاشماوانەی کە ئەو کارپێکەرە پێشنیارکراوانە بەرهەمی دێنن، لەماوەی سەدساڵدا لەناودەچن لە جیاتی هەزار ساڵ، ئەمەش بیرۆکەی کارپێکەری رۆبیایە.

بەڵام بەشی دووەمی پرۆژەکەی روبیا چارەسەرکردنی ئەو پاشماوە ئەتۆمی‌یە تیشك دەرەوانە دەگرێتەوە کە لە زۆربەی وولاتە جیاوازەکانی جیهاندا کۆبونەتەوە، هەروەها کەمکردنەوەی مەترسییەکانی لەسەر نەوەکانی داهاتوو.

رێگەی ئێستا بۆ کۆنترۆڵ کردنی پاشماوە تیشك دەرەوەکان، یان پشت بەشێوازی هەڵگرتنی درێژخایەنی ئەم پاشماوانە دەبەستێت لەو شێوانەی کە بە زۆر ووردی هەڵبژێردراون، یان پشت بە چارەسەرکردنی لە کارپێکەرە تایبەتەکاندا دەبەستێت بۆمەبەستی جیاکردنەوەی بلۆتۆنیۆم لە سووتەمەنی ئەتۆمی بەکارهاتوو، و بەرهەم هێنانی زۆرتری پاشماوە تیشك دەرەوەکان، وەك چۆن لە کارپێکەری سورب لە بەریتانیادا روو دەدات.

بەڵام رێگەی روبیا پشت بە (کوشتنی خێرای) پاشماوە تیشك دەرەوەکان دەبەستێت، ئەمەش لە رێگەی بۆردومانکردنی پاشماوە تیشك دەرەوەکان وەك یۆرانیۆم و سیزیۆم و سترونتیۆم ویودو ئەوانی دیکە بە نیۆترۆنەکان، کەشی بونەوەکەی خێرادەکات ئەویش بەکردنی بەهاوتا تیشك دەرەوەکان بە نیوە تەمەنێك کە بڕەکەی چەند ساڵێکە لە جیاتی هەزاران ساڵ، بەمەش بە ماوەیەکی کورت مەترسی لەناوبەری پاشماوە تیشك دەرەوەکان بۆ نەوەکانی داهاتووناهێڵێت.

تاقیکردنەوە تاقیگەییەکان بۆ راستی بیرۆکەی رۆبیا لەناو بارستایەکی زۆری گرافیت دا ئەنجام دەدرێت بۆ پاراستنی ئەو کەسانەی کە لە تاقیکردنەوەکاندا کاردەکەن لە تیشك دانەوە.

بیرۆکە بنەڕەتییەکە نوێ نییە بەڵام ئەوەی کە تیایدا نوێیە بەکارهێنانی کارپێکەری نوێ و هەرزانە بۆ ئەنجامدانی ئەم راسپاردەیە.

تەکنۆلۆژیای گورزەی تەنۆلکە ووردیلەکان جێی سەرسورمانە ئەگەر جیهانی سەدەی داهاتوو بەرەو سەرچاوەی ووزەی ئەتۆمی پاك بەرێژەیی بەرێت.

روبیا لە سەرکەوتنی پرۆژەکەی گەشبینە، بڕوای وایە سەرکەوتنی ئەم جۆرە پرۆژەیە باشترین وەڵامی چاکەی جیهانە کە پارەیەکی زۆرو هەوڵێکی زۆری بۆ زیاد لە چل ساڵ لە توێژینەوەو لێکۆڵینەوەکانی فیزیای تەنولکە ووردیلەکان دا سەرف کردوە.

بیرۆکەکەی روبیا بەسادەیی و ڕەوشتێکی بەرزی ئەم زانا بەتوانایە بەناوبانگە، کە جیهان ناتوانێت بیرۆکەکەی پشت گوێ بخات، هەروەها ئەو دەزگاو تەکنەلۆجیا چاکانەی کە روبیا لە سیرن هەیەتی و ئەو تیمی توێژەرەوانەی کە لە ژێر دەستیدا کاردەکەن، کاریگەرییەکی بنەڕەتی دەبێت لە سەرکەوتنی پرۆژەکەدا.

بەڵام ئەو هاوتا تیشك دەرەوانە چین کە هەندێکیان زۆرترسناکن و هەندێکی دیکەیان زۆر بەسودە؟ ئایا دەتوانین هیوامان بە بەرهەمی نوێی ئەتۆمی هەبێت یان لە بازنەی ترسدا دەمێنینەوە کە نزیکەی پەنجا ساڵە تیایدا دەژین؟ ئایا بیرۆکەکانی رۆبیا لە سڕینەوەو کەمکردنەوەی کاریگەری وێنەکانی هێرۆشیماو ناکازاکیدا سەرکەوتن بە دەست دێنێت؟ بۆ وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارانە پێویستە بگەڕێینەوە بۆ ڕابردوو، پێش سەد ساڵ لە لەدایك بوونی روبیا بۆ ساڵی 1834، کاتێك کە بچووکترین منداڵی ئەو خێزانەی کە لە 14 منداڵ پێك هاتبوو لە دایك بوو ئەویش زانای کیمیایی (دیمیتری مندلییف)ە.

خشتەی خولی:

دیمتری مندلییف لە 1869/2/17 دا هێڵکارییەکی سادەی هێمای توخمە کیمیاییەکانی دانا، بەڕیز کردنێك کە یەکەمیان کە پشت بە کێشە گەردییەکان و دوومیان پشت بە سیفەتە کیمیاییەکان دەبەستێت.

هەتا ڕۆژی ئەمڕۆ ئەو بڕوایە باوە کە ئەم کارە گرنگترین ڕوداوە لە مێژووی کیمیادا، کە بە تەواوەتی بیروڕای زاناکان و تێگەیشتنیانی بۆ توخمەکان گۆڕی.

مندلییف پاش ڕیزکردنی توخمەکان، پێش بینی بە بوونی سێ توخم کرد کە ئەو کاتە نەدۆزرابونەوە کە ئەویش (گالیوم و سکاندیۆم و جرمانیوم)ە هەروەها چەند بۆشاییەکی لە خشتەی خولیدا بەجێهێشت، پێشبینی ئەوە دەکرێت کە بدۆزرێتەوە.

لە ماوەی بیست ساڵی دانانی خشتەی خولیدا، ئەم سێ توخمە دۆزرایەوە کە ڕاستی تیۆرەکەی مندلییف ی سەلماند، ئەمەش مندلییف خۆی پێشبینی نەدەکرد کە لە ژیانیدا ڕوو بدات، ئەوەی سەیرە ئەوەیە کە ئەو ناوبانگە زانستییەی کە بەهۆی دۆزینەوەکەیەوە دەریکردبوو یارمەتی دا کە لەو گیروگرفتانە ڕزگاری بکات کە بە هۆی هەڵسوکەوتە نا ئاساییەکەیەوە لە سەردەمی قەیسەردا لە ڕوسیا دەیکرد، لە ساڵی 1876 ژنەکەی تەلاق داو قوتابیەکی لاوی هونەرەکانی هێنا بەبێ ئەوەی دەستەڵات داران دوای بکەون، هەروەها لەسەر قژبڕینی لە ساڵێکدا جارێك بەردەوام بوو کە زۆر بیروڕای سەربەستی هەبوو.

سەرجەم ئەو توخمانەی کە مندلییف پێش بینی دەکرد 10 توخم بوون کە هەشتیان دۆزرانەوە، لە کاتی ئێستادا ژمارەی ئەو توخمانەی کە دۆزراونەتەوە زیاد لە سەد توخمە، هەروەها نهێنی ڕیزکردنی توخمەکان پاش شەش ساڵ دوای مردنی واتە ساڵی 1913 ڕوون بوەوە، لە کاتێکدا فیزیایی هنری موزلی ڕوونی کردەوە کە پێویستە شوێنە ڕاستییەکانی توخمەکان پشت بە ژمارەی گەردی ببەستێت نەك کێشی گەردی کە مندلییف دایانابوو، بەمەش ئەو گرفتەی شیکارکرد کە مندلییفی سەر سوڕمان کرد بوو.

دەتوانیت لە ڕێگەی خشتەی خولی نوێوە سیفەتەکانی ئەو توخمانەی کە تایبەتە بە کارلێکردنی لەگەڵ توخمەکانی دیکەداو جۆری ئاوێتەکان بزانین کە لە وانەیە لە کارلێك و سیفەتە فیزیاییەکانەوە پەیدابن لە هەژدە کومەڵە لە توخمەکان، یەکەم کۆمەڵە قەلەوییەکانە (هایدرۆجین و لیسیۆم و سۆدیۆم و ئەوانی دیکە) لە وalkali بە حەوت توخمەکەیەوە کە لە توندی کارلێکە کیمیاییەکانیادا لەیەك دەچن، ناوی ئەم کۆمەڵەیە لە ناوێکی عەرەبی کۆنەوە لە (قەلی)یەوە کە کارلێکی توندی توخمەکانی ئەم کۆمەڵەیە وەرگیراوە کاتێك کە پارچەیەکی بچووکی سۆدیۆم فڕێ دەدرێتە ئاوەوە وەك زەیت وایە کە چی لێ دێت لە کاتی سورکردنەوەدا.

دوا کۆمەڵە گازە هێواشەکانن (هیلیۆم و نیون و ئارگون ئەوانی دیکە)، بەوە ناسراون کە کارلێکردن لەگەڵ هیچ توخمێکی دیکەدا ناکەن.

ئەو توخمانەی کە تازە دۆزراونەتەوە ناوی هەسارەکانیان لێ نراوە وەك (یورانیوم، بلوتۆنیۆم، نبتونیوم) یان ناوی کیشوەرەکان وەك (یوربیوم، ئامریسیوم) یان ناوی وولاتەکان یان ولایەتەکان وەك (بولونیوم، کالیفۆرنیوم) هەروەها ناوی زاناکان وەك توخمی 101 کە ناونراوە مندلییفیوم وەك ڕێز لێنانێك بۆ ئەکەسەی کە بیرۆکەکەی بوە هۆی خزمەتێکی گەورە لە ڕێگەی زانست دا.

چالاکی تیشکاوەری:

خشتەی خولی تەنها ڕوونکردنەوەیەکی بۆ سیفەتە گەردییەکان (کیمیاییەکان)ی توخمەکانی دابین نەکردوە، بەڵکو بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لە تێگەیشتنی سیفەتە ئەتۆمیەکان (فیزیاییەکان)دا بەشداری دەکات.

وەك چۆن سیفەتە کیمیاییەکان پشت بە ژمارەی ئەلەکترۆنەکان و ڕیزبوونیان لە گەردا دەبەستێت، دەرکەوت کە سیفەتە فیزیاییەکانی ناوك واتە (جێگیربوون یان چالاکی ناوك)، ژمارەی پرۆتۆنەکان و نیوترۆنەکان و ڕیزبوونیان دیاری دەکات، ناوکی هەندێك گەردەکان جێگیرە (هێواشە) و هەندێکی دیکەیان جێگیرنیيە (چالاك)ە.

ئەمەش بەو سیفەتە کیمایانەی کە لە گەردەکانەوە وەرگیراون ڕوون دەکرێتەوە، کە پشت بە ژمارەی ئەلەکترۆنەکان و ڕیزبوونیان لە گەردەکەدا دەبەستێت ژمارەی پرۆتۆنەکان و نیوترۆنەکان و ڕیزبوونی هەریەکەیان سیفەتە فیزیاییەکان هەڵدەسورێنن، بەهۆی بوونی دوو جۆر لەو تەنۆلکانە لە ناوکدا، ژمارەی هاوتاکان زیاد لە هەزار هاوتا دەبن.

ژمارەی ئەو توخمانەی لە سروشتدا هەن 92 توخمن بە هایدرۆجین دەست پێدەکات و بە یۆرانیوم کۆتایی دێت، بەڵام ئەو توخمانەی بەدوای یۆرانیۆمدا دێن یان لە هەندێك کاتدا پێیان دەوترێت توخمەکانی دوای یۆرانیوم، لەبەرئەوەی لە بۆردومان کردنی یۆرانیوم بە نیوترۆنەکانەوە دروست دەکرێن، ئەوانە توخمە پیشەسازییەکانن کە لەم تاقیگە زانستیيە بەناوبانگانەی خوارەوەدا دروست کراون:

1-تاقیگەی دبنا نزیك مۆسکۆ.

2-تاقیگەی بیرکلی لە کالیفۆرنیا.

3-تاقیگەی دارمشتات لە ناوچەی هیسە لە ئەڵمانیا هەروەها ژمارەیەکی زۆر لە هاوتای توخمەکان لەم تاقیگانەدا بۆ زۆر مەبەست دروست کراون، هاوتا ناجێگیرەکان یان (هاوتا تیشك دەرەوەکان) کە بە چالاکی تیشك دانەوەیی ناودەبرێن، بریتیيە لە دەرچوونی تیشکە ئەتۆمییەکان سێ پیتی یەکەم لە زمانی یۆنانی واتە ئەلفاو بیتا و گاما (ئەلف و بێ و جیم)ی لێ نراوە، چالاکی تیشك دانەوەیی لە سەرەتایی ئەم سەدەیەدا لەو هاوتا تیشك دەرەوانەی کە لە سروشتدا هەن دۆزراونەتەوە، لە کاتی خۆیدا بەهای ئەم تیشکانە نەزانراوە وەك تیشکی سینی، ئەلفا تەنۆلکەیەکی بارگە موجەبی خۆگرتوە کە لە ناوکەکانی هیلیۆم، واتە لە دوو پرۆتۆن و دوو نیوترۆن پێك هاتوە، لەناوکە قورسە ناجێگیرەکانی وەك (رادیۆم 226 و ئامریشیوم -241)وە دەردەچن، بەڵام بیتا لە ئەلکترۆنی خولگەیی دەچێت و لە ناوکە شیبوەوەکانەوە دەردەچێت بەهۆی گۆڕانی نیوترۆن بۆ پرۆتۆن لە ناو ناوکدا، بەڵام گاما تیشکە کارۆموگناتیسیەکانە لە تیشکە سینیيەکان یان ڕووناکی بینراو دەچن بەڵام ووزەکەی زۆر بەرزەو زۆر جار دەرچوونی ئەلفاو بێتای لەگەڵدا دەبێت.

لە ئەنجامی دەرچوونی تیشکە ئەتۆمیيەکانەوە، چالاکی تیشك دانەوەیی هاوتا تیشك دەرەوەکان لەگەڵ

تێپەڕبوونی کات دا کەم دەکات، ئەم سیفەتەش پێی دەوترێت (نیوە تەمەن) کە بریتییە لە کاتی پێویست بۆ دابەزینی چالاکی تیشک دانەوەیی بۆ نیوە، گۆڕانی چالاکی تیشک دانەوەیی لەگەڵ تێپەڕبونی کاتدا گۆڕانێکی توانی کەم کردنە، واتە چالاکی تیشک دانەوەیی ناگاتە نەمان یان سفر تەنها بە تێپەڕبوونی ناکۆتایی کات نەبێت. گیروگرفتی پاشماوە تیشک دەرەوەکانی کارپێکەرەکان لێرەدایە. کاتی پێویست بۆ دابەزینی چالاکی تیشک دانەوەیی بۆ 1٪ لە چالاکی چەمکی حەوت ئەوەندەی نیوە تەمەنی مادە تیشک دەرەوەکانە، نیوە تەمەنی هاوتا تیشک دەرەوەکان لە نێوان بەشێك لە چرکەو بلیۆنەهاساڵدایە.

وەك لە پێشەوە باس کرا، هاوتا تیشك دەرەوەکان کە بە توخم و ژمارەی بارستایی هاوتاکە دەناسرێت هاوتا تیشك دەرەوەکان هەندێکیان سروشتین وەك کاربۆن $^{-14}$ و پۆتاسیوم $^{-40}$، زۆربەیان لە تاقیگەدا دروست دەکرێن، دروست کردنەکە بە بۆردومان کردنی هاوتا جێگیرەکان بە تەنۆلکە ووردیلەکانی وەك نیۆترون و پرۆتۆن و ئەلفا ئەوانی دیکە دەبێت، ئەم بۆردومانکردنە دەبێتە هۆی گۆڕینی هاوتا یان گۆڕینی توخمەکە کە پشت بە جۆری تەنۆلکەکەو ووزەکەی و جۆری ناوکی نیشانەکە دەبەستێت، بۆ نمونە کۆبالت $^{-59}$ی جێگیر دەگۆڕێت بۆ کۆبالت $^{-60}$ی تیشك دەرەوە لە کاتی بۆردومانکردنی بەنیۆترۆن.

لەو کاتەوەی کە کچەکەی مەدام کوری (ئیرین جولیو– کوری) و مێردەکەی (فردریك) یەکەم کارلێکەری ئەتۆمیان ئەنجام دا، کاتێك کە توێیەکی ئەلەمنیۆمیان بە ئەلفا بۆردومان کرد و (فسفۆر $^{-30}$ ونیوترۆن) یان دەست کەوت، و هەردووکیان لە ساڵی 1935 دا خەڵاتی نۆبڵیان لە کیمیادا وەرگرت، ڕەوڕەوەی زانستی لە ڕێگەی دروست کردنی هاوتا و دۆزینەوەی زۆرتری توخمە نوێکان دا کەوتەڕێ، بۆئەوەی جێگەیەك لە خشتەی خولدا داگیربکات و ناوێك وەربگرێ.

کارلێکە ئەتۆمییەکان کە زۆر جۆریان هەیە بۆ دەستهێنانی ووزە بەکاردێت وەك لە پەرش دانەوەو تێکەڵ بوونی ئەتۆمی دا، یان بۆ دەست کەوتنی سەرچاوەی جۆرێکی دیاریکراو لە تەنۆلکەکان یان بۆ دروستکردنی هاوتا تیشك دەرەوەکان بەکاردێت، ئەم کارلێکە ئەتۆمییانە زۆر لە یاساکانی پاراستن دەیبەنە ڕێ وەك یاسای پاراستنی بارستایی و ووزەو تاودان و و بارگە و ئەوانی دیکە، لەبەرئەوە پێویستە ژمێردیاریە تیۆرییە دیاریکراوەکان ئەنجام بدرێن بۆ زانینی تواناو چوستی ئەو کارلێکە ئەتۆمییەی کە ئەنجامدانی مەبەستە لەم چەمکانەوە ڕۆبیا بیرۆکەکەی دەربارەی ووزەی سەوز دانا، کە بەهیوایە ووزەی کارلێکی ئەتۆمی بەکاربهێنێت نەك ووزەی پەرش بونەوە وەك لەکارپێکەرەکانی ئێستادا یان بەیەك بوون لە کارپێکەرەکانی داهاتووی نزیکدا، بۆ بەرهەم هێنانی هێزی کارەبایی هەروەها پێویستە پاشماوە تیشك دەرەوەکان بە تەنۆلکە گونجاوەکان بۆردومان بکرێن بۆ گۆڕینی هاوتا تەمەن درێژەکانی بۆ هاوتا تەمەن کورتەکان.

کیمیاییەکان، لە سەردەمی ناوەڕاستەوە هەوڵیان داوە کانزا هەرزانەکان بگۆڕن بۆ کانزا گران بەهاکان وەك ئاڵتون و زیو بەڵام سەرکەوتنیان بەدەست نەهێنا بەڵام فیزیاییەکان بە بەکارهێنانی کارلێکە ئەتۆمییەکان توانیان ئەم خەونە بێننە دی:

پرۆتۆن+جیوە–200=ئاڵتون –197+ئەلفا، بەڵام کەمی مادە گۆڕەڕەکە و تێچوونی پارەیی گۆڕینەکەو وا لەو کارە دەکات کە نائابووری بێت، خەونی نوێ گۆڕینی هاوتا تیشك دەرەوە تەمەن درێژەکانە بۆ هاوتا تەمەن کورتەکان.

ئەگەر ئەم پرۆژەیەی ڕۆبیا بەشێوەیەکی کرداری هاتە دی مانای وایە کە دەبێت بە هۆکارێك بۆ ڕوخاندنی کارپێکەرەکانی ئێستا، بۆ بەرهەم هێنانی ووزەی کارەبایی لە ووزەی پەرش بونەوەو کارپێکەرەکانی بەیەك بوون لە داهاتووی نزیکدا هەروەها کارپێکەرەکانی دووبارە دروستکردنەوەی سوتەمەنی ئەتۆمی بەکارهاتوو، ئایا بەمە لاپەڕەیەکی نوێ لەبەرهەمی ئەتۆمی دەکرێتەوەو گیروگرفتەکانی نیوەی سەدە لە ماوەی چەند مانگێکدا شیکار دەکرێت؟ ئایا گڵۆپەکانی هەزارەی دووەم ووزەی کارەبایی لە کارپێکەرەکانی ڕۆبیا وەردەگرێت؟ و ئایا ڕێگەکەی ڕۆبیا لە شیکارکردنی گرفتەکانی پاشماوە تیشکدەرەوەکانی بەرهەمە زۆرەکانی ئەتۆمی سەردەکەوێت، هیوای مرۆڤایەتی لە ڕێگەی گەران بەدوای ژیانێکی باشتردا هەر سەرکەوتن بەدەست دێنێت ئەگەر پاش ماوەیەکیش بێت.

Internet

گرنگ ئەوەیە پێبکەنین!

ڕۆشنا ئەحمەد

ڕەنگە جیاکەرەوەی نێوان کۆمیدیا و تراژیدیا هێڵێکی باڵا بێت، هەروەک چۆن لە نێوان گاڵتە جاڕی و پێکەنیناویدا هەیە. پێناسەکانی کۆمیدیا زۆرن، بەڵام بە ئاشکرا دیاری نەکراون، (بیرفۆلتر)ی ڕەخنەگری فەرەنسی پێناسی کۆمیدیا دەکات و لەو بڕوایەدایە جۆرێکی نێوەندی زۆر خەرمە و دەکرێت بە دژایەتی لەگەڵ جۆرەکانی دیکەی وەک تراژیدیا یان دراما پێناس بکرێت، بەم پێیە کۆمیدیا ئەو دەفرەیە کە دەکرێت هەموو شێوە شانۆییەکانی تێبڕژێت جگە لە دوو جۆرە ئاشکراکە.

بە بڕوای (د. محەمەد عەلی کوردی) پێکەنین بە مانافراوانەکەی پێوەرێکی باشە بۆ جیاکردنەوەی ئەمجۆرە، بە چاوپۆشی لە کەسایەتی پێکەنیناوی، کە لە شانۆی سەدەکانی ناوەڕاستدا تەواو ڕووتکراوە (تجریدی) بوو، پاشان لە شانۆی (مۆلیێر)دا سادەتر بوو، ئەگەرچی بواری پێکەنین لەوە فراوانترو گەورەترە کە لە کۆمیدیا و هونەرە جیاوازەکانیدا گەمارۆ بدرێت، چ پێکەنینە هەڕەمەکییە میللییەکان یان شێوەکانی شانۆگەری کۆمیدی کە لەم دواییەدا ناسران، وەک کۆمیدیای (فودفیل) و (بولفار) کەپشت بە بەدوایەکدا هاتنی کتوپڕ و جیاوازی و فێڵەکانی وەک دووبارەبوونەوە یان وەرگرتن لاساییکردنەوە دەبەستێت.

پێکەنین چوار چێوەیەکی مێژوویی و کۆمەلایەتی هەیە، کە زۆرجار لێی تێناگەین یان تەنیا بەخۆیەوە دروست دەبێت، ڕەنگە هەندێك هەلوێست لەکات و شوێنێکدا پێکەنیناوی بێت و لەکات و شوێنێکی دیکەدا پێکەنیناوی نەبێت، زانای دەروونناس (فرۆید) گاڵتەجاڕی بۆ (دەست گرتنەوە لە و توانایەی چەپاندن بەسەرماندا دەیسەپێنێت)، دەگەڕێنێتەوە. بەڵام ئەگەر لە گەوهەردا بەروبومی پێکەنین بێت، ئەوا وەك (برجسۆن)ی فەیلەسوف لە پێکەنین تۆژیوەتەوەو بە دیاردەیەکی کۆمەڵایەتی لە

قەڵـــەمی دەدات، پێکـــەنین دەبێتـــە پاڵنـــەرێکی ژیـــان و خۆشەویسـتی و بـەردەوام بـوون و پێشـکەوتن، برجسـۆن دەڵێت: پێکەنین لە کاتی سەرکەوتنی جەستە بەسەر ڕۆحدا دروست دەبێت، مەبەسـتی لەسـەرکەوتنی مادەیـە بەسـەر ڕۆحدا، یان سـەرکەوتنی چاوگـە قورسـەکان بەسـەر چاوگـە سووکەکاندا، هـەروەها کـاتێك شـێوەگەری و شـێوە خـوازی بەسەر گەوهەری ژیاندا زاڵ دەبێت.

پێکـەنین لەســەر ڕوکـەش و گشـتگیری دامـەزراوە، وەك ئـەوەی بـە خـەوش و هەڵـەی کەسـانی دیکـە پێبکـەنین، لەبەرئەوە پێویستە پارێزگاری لە سەربەخۆیی خۆمان بکەین بەرامبەر ئەوی دیکە، چونکە هەر یەککگرتنێکمان لەگەڵ ئەودا، هەستی درککردنمان بەسەرکەوتن لە دەست دەدات و دواتر چێژی بەدوادا چوونمان لە دەست دەچێت.

بـە بـڕوای (برجسـۆن) پێوەنـان (مبالغـە) جۆرێکـە لـە دەرخسـتنی نیشـانە دەرکیـەکان، ئـەویش لـە هونـەری کاریکـاتێردا ڕوون دەبێتـەوە، کاریکـاتێر لەسـەر هونـەری لاسـایکردنەوەی پێکـەنیناوی دامـەزراوە، کـە پشـت بەکاردانـەوەی ڕەفتـاری کەسـێکی دیکـە دەبەسـتێت، لـە کۆمەڵێك جووڵەو هەڵسوکەوتدا،(کەسایەتی پێکەنیناوی)ش لای برجسـۆن بریتیـە لـە ناوەڕۆکی بنەڕەتی پێکەنین، ئەو کەسێتیە بۆ نـەگونجانی لەگەڵ کۆمـەڵدا دەگەڕێتـەوەو هـەموو دیاردەکـانی پێکـەنینیش وەك شـێوە و جووڵەو کردە و هەڵسوکەوت و زمـان لـە کەسـێتیەکەدا کۆدەبێتـەوە.زمـانی کۆمیـدی

بـە بـڕوای برجسـۆن دوو شـێوەی پێکـەنیناوی هەیـە، لـە یەکەمیاندا زمان تەنیا ئامرازی گەیاندنە و ڕووداوو هەڵوێست و کردەکان دەگرێتەوە، لە دووەمیاندا گاڵتەجاڕی زمانەوانی لـە وێنـەی دەسـتەواژە ئامادەکراوەکـاندا یـان ووشـە کاریگـەرەکاندا لـە خـۆوە دەردەکـەوێت، بـە بێبایـەخی و لەشوێنی نـەگونجاودا دوبـارە دەبێتـەوە. زمـان دیاردەکـانی پێوەنـان وەردەگرێـت وەك پێوەنـازین یـان لاسـایکردنەوەی پێکەنیناوی و دانانی زمـانی چینێکـی کۆمـەڵ بـۆ چینێکـی دیکەی کۆمەڵ.

پێکەنیناوی زمان لـە دوو شێوە زیاتر خۆی دەردەخات، گاڵتـەجاڕی و پێکـەنیناوی، گاڵتـەجاڕی دیدێکـی نموونـەیی (ئالیدیالی) هەیە، وەك پێشکەشکردنی شتێکی باڵا بەو پێیەی ئەوە واقیعێکەو هەیە، بەڵام پێکەنیناوی ڕەوتێکی پێچەوانەی هەیە، وەك پێشکەشکردنی شتێکی نزم بەوپێیەی جیهانێکی نموونەییـە، (بـاختنتین)ی فەیلەسـوف شـیکردنەوەیەکی بـۆ دیـاردەی پێکـەنین کـردوە و (پێکـەنیناوی) نزمـترین شـێوە پیکەنیناویەکانـە، لای بـاختنتین پێکـەنین دیاردەیەکـە کـە جیاکردنەوەیـەك لـە نێـوان کەسـێتی پێکـەنیناوی و بابـەتی پێکـەنیندا ناکـات، بـە جۆرێـك تاکـەکان یـەکدەگرن و لـەناو کۆمەڵێکدا دەتوێنەوە.

پێکەنیناوی وەك شێوەی شانۆیی کاتێك بڵاو دەبێتـەوە کە خەڵکی لەگەڵ کەلتوری ماوەیەکی دیاریکراودا یەکسـان دەبێـت و کـەلتوری ئـەو ماوەیـەش بـە هەرەمـەکی جیادەکرێتـەوەو لـە کـەلتوری میللـی سـادە زیـاتر نزیـك دەبێتـەوە، مانای ئەوە ناگەیـەنێت کـەلتوری سادە دژایـەتی لەگەڵ ئەوەی نوسراوە دەکات، بەڵام لە دەربڕینی بە کۆمەڵ دەچێـت، کـە بەهەرەمـەکی دەناسـرێت و پـەیوەندی ڕاسـتەوخۆ بـە سروشـتی مرۆییـەوە دەکـات، چ جەستەیی بێـت یـان غـەریزی یـان دەروونـی. بەگشـتی پێکەنین مانای ئەوەیە لە ترس و خراپییـەکانی ژیـان دەرباز بین و لەگەڵ هەستی هەژمون و دەسـەڵات بەسـەر هەڵوێسـتەکان و بارودۆخـەکاندا جـووت دەبێت. پێدەچێت لەگـەڵ (د.محەمـەد عـەلی مـەکی)دا بڵێین: گرنـگ نیـە پێکـەنین لـە قاقایـەکی بـەرزەوە بـۆ پێکـەنین و بزەیـەکی گـەرم بگۆڕێـت، یـان لـە خـەون و خۆزگـەوە بـەرەو شۆڕشـێکی هـەڵقوڵیوی فیشـکەدار بـەرز بێتـەوە. سروشـت ئەوەیە تەنیا پێبکەنین.

Internet

سەرچاوەی تێکچوونە دەروونییەکان

لای خوشك و برایانی ئەو منداڵانەی کە ئەقڵیان ناتەواوە

تارا عەبدوڵڵا

ئایا ڕۆژێك لە ڕۆژان بیرت لەوە کردۆتەوە کە برا یان خوشکی منداڵێکی کەم ئەندام بیت؟ ئایا بەبیرتدا هاتوە هەست و سۆزت چۆن دەبێت؟ چۆن ئەم کارە وەردەگریت؟ ئایا ئەم کارە هیچ پەرچ دانەوەیەکی بۆ سەر ژیانت و تواناى گونجانت دەبێت؟ ئایا بۆت دەبێتە پەستان و بار؟ لە دایك بونی منداڵێکی نا ئاسایی زنجیرەیەك لە کارو کاردانەوەی هەڵچوون و پەستان بۆ خێزان دروست دەکات، زۆربەی توێژینەوەکان لە کاریگەری منداڵێکی کەم ئەندام لەسەر دایك و باوکی، دەکۆڵنەوەو کاریگەری لەسەر خوشك و براکانی باس دەکات، لەم چەند دێرەی خوارەوەدا هەوڵ دەدەین سەرچاوەی ئەگەرە خراپەکانی گونجاندنی دەروونی لەلای خوشك و برایانی منداڵە کەم ئەندامەکان بناسێنین.

کەم ئەندامی، تواناى ئەندامەکانی خێزانەکە دەگۆڕێت و مەرجی نا ئاسایی گەشەکردنی زیاتر لەلایەن خێزانی منداڵە کەم ئەندامەکانەوە بەسەر خوشك و برا ئاساییەکانیاندا دەسەپێنێت، بە هەرحاڵ ژیان لەگەڵ خوشکێك یان برایەکی کەم ئەندام دا هەندێك تەنگ و چەڵەمە دەخاتە گیروگرفتەکانی ڕاهاتن لەگەڵ ئەو بارە نوێیەدا.

پرسیار لەوەدا نییە کە ئایا منداڵێکی کەم ئەندام کار دەکاتە سەر خوشك و براکانی یان نا، یان کارتێکردنێکی باش یان خراپی دەبێت بەڵکو پرسیارێکە کە وەڵام دانەوەی گرانە، هەتا لەو خێزانانەشدا کە منداڵەکانیان کێشە هەڵچوونییەکانیان هەیە، دیاریکردنی ئەو هۆکارانەی کە لە پەرەپێدانی بارەکەدا بەشداریان کردووە کارێکی گرانە. بارودۆخی هەڵچوونی هەندێك لە خێزانەکان، پەستانێکی زۆر دروست دەکات، کە بە ناجێگیریی دەناسرێت، بە جۆرێك کە دەتوانرێت پێش بینی خراپ ڕاهاتنی خوشك و براکانی بکرێت بە پێی دینامیکی پەیوەندییە خێزانییەکان بە چاوپۆشین لە سروشتی کەم ئەندامیەکە.

تا ئێستا توێژەرەوەکان ڕێژەی بلاوبونەوەی تێك چوونی هەڵچوونیان لەلای ئەو خوشك و برایانەی کە لەگەڵ خوشکێك یان برایەکی کەم ئەندامدا دەژین، دیاری نەکردووە بە

بەراوردکردن لەگەڵ خێزانە ئاساییەکاندا و ئەو هۆکارانەی کە کارلێك دەکەن و دەبنە هۆی گرفتە دەرونییە زۆرو جیاوازەکان، کە لە نێوان خۆیاندا بەرێگەیەکی ئاڵۆز یان بەپێی لێکۆڵینەوەو تێبینییە لێنۆرگەییەکان کارلێك دەکەن. هەندێك لەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی خراپ گونجاندنی خوشك و براکان، ئەمەش ئەو هۆکارانەن:

1-بەرپرسێتی:

مەسەلەی بەرپرسێتی خستنە سەرشان لە زۆربەی نوسراوەکان دەربارەی خوشك و بارکاندا دەردەکەوێت، کە پەستانێکی زۆر دەخاتە سەریان، منداڵی کەم ئەندام لە خێزاندا کاتێکی زۆرو پارەو هەوڵ و چاودێریەکی زیاتری دەیەوێت، کە پاڵ بە خوشك و براکانییەوە دەنێت ڕۆڵی دایك و باوك ببینن کە ئەویش ڕۆڵێکە ئەوان ناتوانن بینوێنین و ئامادەنین بۆی، هەروەها خستنە سەرشانی ئەم جۆرە بەرپرسێتیە پێش کاتی خۆی، خوشك یان برا بەخێرایی بە قۆناغەکانی گەشەکردنە پێویستیەکاندا دەگوێزێتەوە بۆ گەشەکردنی ئاسایی واتە بە قۆناغە سروشتییەکانی خۆیاندا ناڕۆن، بێجگە لەوەش لە پەیوەندی و شارەزاییە گرنگەکان بێبەشیان دەکات، تێبینییە نەگونجاوەکانی دایك و باوك هەندێك جار هەست کردنی بە تاوان لەلای خوشك و براکانیان زیاد دەکات.

وا دیارە کە قەبارەی خێزان بەندە بەرادەی هەست کردنی خوشك و براکان بە بەرپرسێتی، توێژینەوەکان دەریان خستوە کە ئەو خوشك برایانەی سەربەو خێزانانەن کە ژمارەی ئەندامانیان کەمە، زیاتر دوچاری پەستان دەبن لەچاو ئەو خوشك و برایانەی کە سەر بە خێزانێکی گەورەن.

ڕەگەزی خوشك و براکان لەو داواکارییانەی کە دایك و باوك لە خوشك و برای منداڵی کەم ئەندامی داوادەکەن ڕۆڵ دەبینێت، لەگەڵ ئەوەی کە خوشك و برا یارمەتی چاودێریکردنی خوشك یان برای کەم ئەندام دەدەن، بەڵام هەر بەرپرسێتی سەرەکی دەکەوێتە ئەستۆی خوشکەکان، باری ئابوری لە قەبارەی ئەو بەرپرسێتیەی کە خوشك و براکان دەیخەنە سەرشانیان لە بەخێوکردنی منداڵی کەم ئەندامدا ڕۆڵ دەبینێت، هەتاوەکو باری ئابوری خێزان باشتر بێت توانای دابین کردنی یارمەتی پێویست لە دەرەوەی خێزاندا زیاترە، بەرپرسیارێتی لەسەر خوشك و براکان کەم دەبێتەوە

خوشك و براکانی منداڵی کەم ئەندام بەدەست ئارەزوە زیادە ڕەویەکانی دایك و باوکییانەوە دەناڵێنن و بۆ بژاردنەوەی نائومێدی و شکستی کە بەهۆی منداڵێکی کەم ئەندامەوە دوچاری بوون. بەرپرسێتی دەرئەنجامی تایبەتی دەخاتە سەرشانی خوشك و برا ئاساییەکان و ئەوانەی کە توانای داهێنانی زانستی و دەروونیان نییە بەپێی بۆچوونی دایك باوك، هەروەها ترسی خوشك وبراکان لە داهاتوو، ئەوان پرسیار دەکەن کە ئایا ئەو بەرپرسێتیانەی کە ئێستا لە ئەستۆی دایك و باوکیاندایە، لە داهاتودا دەبێتە بەرپرسێتی ئەوان، هەروەها پرسیار دەکەن کە ئایا دەتوانن لەگەڵ ئەو بڕیارانەدا بژین کە لە داهاتودا دەیدەن، هەروەها ترسان لە نەتوانایی چاودێریکردنی منداڵی کەم ئەندام لەلایەنە جەستەیی و دەرونی و داراییەکانەوە.

ترس لە ڕودانی کەم ئەندامیەك بۆیان، منداڵە بچوکەکان دەترسن کە کەم ئەندامیەکە بگوێزرێتەوە بۆیان، بەتایبەتی کاتێك کە بزانن کە کەم ئەندامی براکەیان لە نەخۆشییەکی وەك سورێژەی ئەڵمانی یان هەوکردنی پەردەکانی مێشك (سەحایا)وە پەیدا بووە، خوشك و برای ئەو منداڵانەی کە گوێ و چاویان کەم ئەندامە دەترسن لەوەی کە لەداهاتودا کەم ئەندام بن و هەروەها کاتێك کە گەورە دەبن و دەچنە قۆناغی هەرزەکارییەوە لەوە دەترسن کە ببنە دایك و باوکی منداڵی کەم ئەندام.

2-توڕەیی یان هەستکردن بە تاوان

خوشك و برای منداڵە کەم ئەندامەکان هەست بە ڕادەیەکی زۆری توڕەیی دەکەن بە بەراوردکردن بە خوشك و برای منداڵە ئاساییەکان.

منداڵان هەست بە توڕەیی دەکەن لە دایك و باوکیان و برا بچوکە کەم ئەندامەکانیان و لە جیهانیش، هەندێکیان لۆمەی دایك و باوکیان دەکەن بەهۆی ڕودانی کەم ئەندامیەکەوە، کەم ئەندامی حاڵەتە نائاساییەکان دروست دەکات، زۆر لە منداڵان بەغیلی بە خوشك یان براکانیان دەبەن بۆ ئەو بایەخە تایبەتییەی کە پێیان دەدردێت، هەندێك لەو منداڵانەی تەمەنیان زیاترە زۆر ڕقیان دەبێتەوەو توڕە دەبن لەو پارەیەی کە بۆ دیاری کردن و چارەسەر کردنیان خەرج دەکرێت، کە دەست مایەیەکی خێزانەو دەتوانرێت بۆ دابینکردنی پێداویستیەکانی خێزان و دانی پارەی قیستی قوتابخانە و

زانکۆ، ئەوانی دیکە سودی لێ وەربگیرێت، هەروەها هەست بەپشت گوێ خستن و بایەخ پێنەدان بەرێزلێنانی دەست کەوتەکانیان دەکەن کە کاریگەریەکی درێژ خایەن بەسەر خوشک و براکانی جێ دێڵێت ئەمەی خوارەوە هەستی برایەکە بۆ منداڵێکی کەم ئەندامی دەردەبرێت: (دایک و باوکم بایەخێکی تەواو دەدەن بە هەر دەستکەوتێک کە براکەم بەدەستی دێنێت، بەڵام دەست کەوتەکانی من بایەخێکی ئاسایی پێ دەدرێت، وا چاوەڕوانم لێ دەکرێت لە هەموو شتێکدا کە دەیکەم سەرکەوتن بە دەست بێنم، حەزم دەکرد دایک و باوکم بایەخیش بەمن بدەن، حەزم دەکرد کە نەپاراڕایەتەوە بۆ ئەوەی ستایشم بکەن، حەزم نەدەکرد دایکم و باوکم دەستەکەوتەکانم بە کارێکی بێ نرخ دابنێن، حەزم دەکرد کە بایەخ بدەن بە دەستکەوتەکانم.

3-بەیەک گەیشتن:

بەیەک نەگەیشتن لەناوچوارچێوەی خێزاندا دەربارەی کەم ئەندامی دەبێتە هۆی هەستکردن بە تەنیایی کە خوشک و برا ئاساییەکان هەستی پێدەکەن، خوشک و براکان وا هەست دەکەن کە هەندێک لە مەسەلەکان حەرامن و پێویستە هەستە خراپەکان نێژرێت، زۆرجار بڕیارەکان دەربارەی کەمئەندامێتی دەدرێن بەبێ گفتوگۆیەکی پێشینە یان ڕونکردنەوەیەک بۆ خوشک و براکان، بەمەش ئەو خوشک و برایانە هەست بەتەنیایی و غەریبی دەکەن و لەناو خێزانەکانیشیاندا، بەشێوەیەکی گشتی ئەو خوشک و برایانە حەز دەکەن هۆکانی کەم ئەندامێتی و ڕادەی توندێتی و ئەنجامەکانی لە داهاتوودا بزانن. بەگشتی زۆر گرنگە کە وەڵامی پرسیارەکانی ئەو خوشک و برایانە بە بەرزترین پلەی

ڕاستی بدرێتەوە، بەپێی تەمەنی منداڵەکەو ڕادەی تێگەیشتنی.

4-ڕێڕەوی دایک و باوکان:

منداڵان تەواوکەری دایک و باوکیانن، لە بەرئەوە توانای قبوڵ کردنیان بۆ کەم ئەندامی و ژیان لەگەڵ کێشەکانیدا تا ڕادەیەکی زۆر کاردەکاتە سەر ڕێڕەوی دایک و باوکەکان دایک و باوکان نموونەن بۆ منداڵەکانیان لەو هۆکارانەی کە بەشداری دەکەن لە پێکهێنانی ڕێڕەوی دایک و باوکەکاندا، هۆکاری ئاینی‌یە، هەندێک لە توێژینەوەکان ئاماژەبەوە دەدەن کە باوکان بەپێی ئاینەکەیان بڕوایان وایە کە کەمئەندامی نیعمەتێکە لە خوداوە بۆ پیاوچاکان، بەمەش پێویستە کە باوکان کەمئەندامی منداڵەکانیان قبوڵ بکەن و بەڕێگەی باش مامەڵەی لەگەڵدا بکەن، چونکە ئەمەش پەرچ دانەوەی دەبێت بەسەر منداڵەکانیانداو بەسەر ڕێگەی مامەڵە کردنیان و گوزەرانیان لەگەڵ کەم ئەندامی برا کانیان یان خوشکەکانیان.

بەکورتی:

ئەوەی کە گومانی تێدانی‌یە ئەوەیە کە بونی منداڵێکی کەم ئەندام لە خێزاندا کار دەکاتە سەر خوشک و براکانی بەڵام هەڵە لەوەدایە کە بڵێین کاریگەریەکی خراپی دەبێت بۆ خوشک و براکانی، تێبینی ئەوەکراوە کە زۆرجار ئەو خوشک و برایانە هەست بە خۆشی دەکەن کاتێک کە چاودێری خوشک و برا کەمئەندامەکانیان دەکەن، کاریگەریەکی باشی بۆ شارەزاییەکانیان دەبێت، کە کارێک دەگرنە ئەستۆ بتوانن تیایدا یارمەتی ئەو منداڵ و باڵق بوانە بدەن کە کەم ئەندامن لە ناو خێزاندا، بەڵام لێرەدا زۆرکاری گرنگ هەیە کە پێویستە بیکەین لەوانەش دابین کردنی کەشێکی لەبارو شارەزایی پێویست، و تووێژ لەگەڵ ئەو خوشک و برایانەدا بکرێت دەربارەی ئەو کارانەی کە پەیوەندی بەکەم ئەندامی براکانیانەوە هەیە، هەلیان بدرێتێ کە هەست و سۆزی خۆیان دەربڕن تاکو لە داهاتوودا بەسەریاندا نەشکێتەوە.

لە کتێبی ڕێنمایی ئەو خێزانانەوە کە پێداویستی تایبەتیان پێویستە وەرگیراوە.

Internet

"پیشە" و تێکچوونە دەروونییەکان

ئاشتی ئەحمەد

ئاشکرایە چۆنیەتی کاروپیشەی مرۆڤ کاردەکاتە سەر کەسایەتی و چۆنیەتی بەڕێوەبردنی ژیان و بیرکردنەوەی، هەروەها کاردەکاتە سەر جۆری نەخۆشی و تێکچوونە دەروونییەکانی،ئەو نەخۆشیانەش چ جەستەیی بن یاخود دەروونی. چەند (نەخۆشیەکی پیشەیی) هەن و دوچاری زۆربەی ئەوکەسانە دەبن کە کارو پیشەیەکی دیاریکراویان هەیە، ئەویش بەپێی ئاستی بەرزبوونەوەی ڕێژەکانی ئەم نیشانانە لای زۆربەی خەڵکی، بۆ نمونە ئەو کەسانەی لە شوێنی مادە کیمیاییەکاندا کاردەکەن و کرێکارانی کانەکان، تووشی نەخۆشییەکانی سنگ دەبن، بەسنگە کوژێ و خوێنبەرەکان یان شێرپەنجەییەکان، یان ناتەواوی لەکاری جگەرو گورچیلەو خوێنیاندا دروست دەبێت، ئەویش بەهۆی ئەو گازو تەپ و تۆزانەی لە شوێنی کارکردنیان هەڵیدەمژن کاتی کارکردنیان. یاخود ئەوانەی خەریکی بەخێوکردنی مەڕو ماڵاتن و کاری گواستنەوەو سەربڕینیان ئەنجام دەدەن، ڕووبەڕووی چەندین هەوکردنی تایبەت دەبنەوە، بەهۆی گواستنەوەی ڤایرۆسەکان لە ئاژەڵەکانەوە بۆ ئەوان وەك نەخۆشییەکانی سورە تا (تای ماڵتە) Brucellosis و چەندین نەخۆشی دیکە.

حاڵەتەکانی برینداری و لەجێ‌چوون و شکانی ئێسکەکان لای زۆربەی یاریزانە ناسراوەکان زیاتر دەبن، بەڵام نەخۆشییەکانی مێشك و کۆئەندامی دەمار لای یاریزانەکانی بۆکسێن زیاترە punch Drunk Syndrom. هەروەها زۆربەی پزیشکانی دان و دانسازەکان دوچاری ژەهراوی بوونی جیوەیی دەبنەوە بە هۆی ئەو ئامرازو مادانەی لە هەڵکۆڵین و پڕکردنەوەی ددانەکاندا Amalgam ڕۆژانە بەکاری دەهێنن. بێجگە لە زۆربەی ئەو نموونە نەخۆشیە پیشەییانەی کە لە پیشەکانی نۆژداری و کارە پزیشکیە یاریدەدەرەکان و سەربازی و کاری دەستی و لە نێو کرێکارەکاندا هەن.

پزیشکی پیشەیی Occupational Medicine لەلایەن خۆیەوە لە زۆربەی نەخۆشی و ئەو تێکچوونانە دەتوێژێتەوە کە بە پیشەیەکی دیاریکراوەوە پەیوەستن، لە پێناوی تێگەیشتنی میکانیزمی نەخۆشییەکان و هۆکارەکانی و ڕێگەی خۆپاراستن لێیان، یاخود بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی توشبوون، ئەویش بە پیادەکردنی ڕێکخستنە تەکنیکی و کیمیاییەکان بۆ خۆپاراستن لێیان.

لە ڕاستیدا ڕێژەی تووشبوونی مرۆڤ بە نەخۆشی جۆراو جۆر، ئیدی جەستەیی بێت یان دەروونی، بە چەندین هۆکاری گشتییەوە بەستراوە: وەك هۆکارە ئەندامییەکان و تەمەن و توخم و بنەچە و بۆماوەیی و هەروەها ئەو ژینگە سروشتییەی تیایدا دەژی (شار، لادێ، ناوشاخ، کەنار، بیابان) و ژینگەی کۆمەڵایەتی (چین، کار، ئایین، خوونەریت، رۆشنبیری...) لەگەڵ ئەو پێکهاتە دەروونی و پەروەردەیی و کەسایەتییەی پێی دەناسرێت.

ئێمە لە کاری ڕۆژانەی نۆژداریدا بە پێویستی دەزانین زانیاری گشتی دەربارەی نەخۆش کۆبکەینەوە، بەجۆرێك ئەو خاڵانەی سەرەوە بگرێتەوە لەگەڵ زانیاری تایبەت بە نەخۆشیەکە، چونکە ئەو زانیاریانە یاریدەدەرن کە بەشێوەیەکی سەرکەوتوو لە حاڵەتی نەخۆشییەکە تێبگەین و دەستنیشانکردن و دیاریکردنیشی ڕاسترو خێراتر دەبێت، بۆ نموونە پزیشك لە کاتی پشکنینی نەخۆشێکدا کە دوچاری هەوکردنێکی زۆر هاتووە لە جۆری کارو پیشەکەی دەپرسێت، چونکە زانیاری زیاتر دەبێت بەرامبەری و جۆری نەخۆشییەکەی زووترو خێراتر دەستنیشان دەکات، ئەگەر کاری نەخۆش بەخێوکردنی مەروماڵات بێت، پزیشك زووتر دەزانێت هەوکردنەکانی بەهۆی میکرۆبەوە پەیدا بوون.

لە بواری ئاستی پەیوەندی نەخۆشی و تێکچوونە دەروونییەکان بە جۆری کاروپیشەوە، کۆمەڵێك تێبینی گشتی لە توێژینەوە خۆرئاواییەکاندا دەبینین، دەکرێت بڵێین جیاوازیەکی ئاشکرا هەیە لە نێوان نۆژداری دەروونی و بواری نۆژدارییەکانی دیکە لەسەر بابەتی هۆکارو دەستنیشانکردنی‌نەخۆشییەکان.

هۆکارەکانی تێکچوونە دەروونییەکان هێشتا ئاڵۆزو نادیارن، ئەگەرچی تێڕوانینێکی گشتی هاوتایی جەخت لەسەر هەبوونی هۆکارە ئەندامی و دەروونی و کۆمەڵایەتیەکان Biopsychosocial Theory دەکەنەوە لە دەرکەوتنی تێکچوونە دەروونییەکان و تەشەنەکردنیان. لە هەندێك حاڵەتدا هۆکارە ئەندامییە کیمیایی و بۆماوەییەکان ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن، لە هەندێکی دیکەشدا هۆکارە دەروونیی و کۆمەڵایەتیەکان گرنگی خۆیان هەیە لەدەرکەوتنی نەخۆشیەکان یان تەشەنەکردن و بەردەوام بوونیان. لێرەدا باشترە لە ڕۆڵی هۆکارە کۆمەڵایەتیەکان تێبگەین بەتایبەتی (کارو پیشەیی) کە چۆن کاردەکەنە سەر ڕێژەی ڕوودانی تێکچوونە دەروونیە تایبەتەکان و ئاستی بەرێوەچوون و تەشەنەکردنی، چونکە بەم کارە بوار دەرەخسێت بۆ دانانی پلانی ئاشکراو گونجاو بۆ خۆپاراستن لە تێکچوونەکان.

گومانی تێدا نییە ئەمجۆرە توێژینەوانە ڕووبەڕووی چەندین کێشەو گرفت دەبنەوە، هەندێك لە کێشەکان دەگەڕێنەوە بۆ گرانی تیۆری و زانستییەکان، هەندێکی دیکەشیان بۆ کێشەمە کێشە ئابووری و کۆمەڵایەتیەکان دەگەڕێنەوە کە بەندن بە پێکهاتەی کۆمەڵگەو چین و توێژەکانی کۆمەڵ و بەرژەوەندییە جیاوازییەکانی. هەروەها ئەوپەڵە ڕەشەی بەتێکچوونە دەروونییەکانەوە نووساوە و تا ئێستا لە نێو کۆمەڵگەکاندا بەربڵاوەو کاریگەری هەیە لە سەختی پیادەکردنی توێژینەوەکان دەربارەی (خاوەن کاروپیشە تایبەتەکان) و زانینی ئاستی (تەندروستی دەروونییان و تێکچوونەکانی)، کە ئەمەش بەشێوەیەکی ئاشکرا یان نادیار دەبێتە مەرجێك بۆ پراکتیزەکردنی هەندێك پیشە و وەگرتنیان بۆ ئەوکارو پیشانە، ئەگەرچی هەبوون یان نەبوونی هەر تێکچوونێکی دەروونی پێش دەستبەکاربوونیان لە نێو فایلەکاندا تۆمار دەکرێت، بەڵام ئەمە لەگەڵ ژیانی ڕۆژانەدا ناگونجێت، کاتێك دەبینین تێکچوونە دەروونیەکان بەهەموو جۆرو پلەکانیەوە بەربڵاون.

بێگومان هەندێك پیشە پێویستی بە نزمترین ئاستی تەندروستی جەستە هەیە، هەر وەك چۆن باشی تەندروستی جەستەو دەروون لە بەرێوەبردنی هەندێك کاردا ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن. بەڵام گرفتەکە دەکەوێتە نێو: هەستیاریی خراپ بەرامبەر هەموو ئەو شتانەی (دەروونین)/ و گشتگیرکردنە هەڵەکان و زیادەڕۆییە ناواقیعیەکان، هەروەها دەکەوێتە پێناسکردنی چەمکی جوانی و شۆخیەتی و تەندروستی و ڕێژەکەیەوە.

*چینەکان و نەخۆشییەکان

توێژینەوەکان دەریانخستووە نەخۆشی شیزۆفرینیا (شکستە خۆیی) بەزۆری لە نێو چینە نزمەکانی کۆمەڵدا بڵاودەبێتەوە، لە هەندێك کاری تایبەتیدا و ئەو کارانەی پێویستیان بە سەرمایەیەکی کەمە، بە بەراورد لەگەڵ نەخۆشەکان و باوانیاندا، ئەمەش مانای ئەوە نییە هەژاری

دەبێتە هۆی نەخۆشی شیزۆفرینیا، بەڵکو نەخۆشیەکە خۆی دەبێتە هۆی خراپبوونی باری کەسایەتی تواناو ئومێد و چالاکی نەخۆشەکان، ئەمەش وادەکات نەخۆشەکان لە نێو پلەی کۆمەڵایەتی و پیشەییدا وێرانتربن.

هەرچەندە کێشەو تەنگژە جۆراو جۆرەکانی ژیان وەك هەژاری و بێکاری و زیان لێکەوتنی مادی لەلایەکی دیکەوە دەبنەهۆی دەرکەوتنی شیزۆفرینیا لای ئەوکەسانەی ئامادەگی ئەندامی یان کیمیایی یا بۆماوەییان هەیە لە تەشنەکردن و درێژخایەنی نەخۆشیەکەدا .

(ئارەزووی ناوبەناوی خەمباری) لەنێو (چینە بەرزەکانی کۆمەڵدا) بڵاو دەبێتەوە، لای بازگان خاوەن پرۆژە و موڵکدارەکان، ڕەنگە هۆی ئەمەش زۆربوونی چالاکی و هەستی گەشبینی و حەزکردن بە سەرکێشی و بڕوا بەخۆبوون و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە فراوانەکان بێت، کە لە هەندێك قۆناغی ئەم تێکچوونانە جیای دەکاتەوە، بە تایبەتی پلەسووك و نزمەکانی.

دیاردەی (خۆکوشتن) تاڕادەیەك لەنێو پلە نزمەکان و پلە بەرزەکانی کۆمەڵ دا وەك یەکە، ئەگەرچی ڕێژەی خۆکوشتن لە نێو چینە مام ناوەندەکاندا کەمترە، ئەمەش لە ڕێگەی (پیشە یەکسانەکانی ئەم چینانە)دا دەردەکەوێت.

*پۆلکاری پیشەیی:

تێبینی کراوە لە (پیشەی نۆژداری)دا حاڵەتی نەگونجاندنی ژن و مێرد و (جیابوونەوە) و هەروەها غەمباری لە زۆر بوندایە، بەپێی هەندێك تۆژینەوە ڕێژەی خۆکوشتنیش لەنێو پزیشکە تایبەتمەندەکانی بێهوشکردن و پاشان پزیشکەکانی چاو، ئەوجا لەنێو پزیشکە دەروونییەکاندا دەگاتە ئاستێکی بەرز، شیکردنەوەی ئەم حاڵەتەش جۆراوجۆرە، ڕەنگە ڕێژەکە لای پزیشکی بێهۆشکردن کەمتر بێت بە بەراورد لەگەڵ پزیشکی نەشتەگەردا لە رووی هەڵسەنگاندنەوە بە هەموو جۆرەکانیەوە لە کاری نەشتەرگەرییە سەرکەوتووەکانی، جگە لە هەڵگرتنی بارێکی زۆر قورس کاتێك نەشتەرگەرییەکی شکست دەهێنێت، ئەمەش ڕۆڵ لەم حاڵەتەدا دەگێرێت. ڕێژەی (تێکچوونە خەمۆکییەکان Depression بەشێوەیەکی دیار لە (کاری داهێنەرانەی ئەدەبی)، دا زیاد دەکات بە بەراورد لەگەڵ کەسانی دیکە، لەم پیشەیەدا نووسەرانی ڕۆمان چیرۆك و پەخشان و شانۆ شاعیرەکان دەگرێتەوە، لە کاتێکدا ڕێژەی (نۆبە خەمۆکییە کوشندەکان) لەلای زاناو سیاسەتمەدار و دانەرە مۆسیقییەکان و شێوەکاران وەك یەکن لەچاو ڕێژەی گشتی خەمۆکی لە کۆمەڵدا. بۆ ئەمەش چەندین شیکردنەوە هەن، لەوانە سروشتی کاری داهێنەرانەی ئەدەبی و ئەو هەستیاریە تایبەتیەی نووسەر هەیەتی لە شێوەکانی خەم و ئازارە جۆراوجۆرەکان و یەکخستنیان identification لەگەڵ ئەو کەسایەتیانەی لە بەرهەمەکانیاندا مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەن، هەروەها رووبەڕووی جۆرەها بێزاری و شکستی و سەرنەکەوتن و ئامادەبوونی کەسیی خۆیان دەبنەوە.

حاڵەتەکانی (تێکچوونی شێتانەی –الهوسی) mania سووك و (تێکچوونی ئارەزوویی) و (تێکچوونی ناوبەناوی مەزاجی) لەلای ئەکەسانە بەربڵاوە کە پیشەی ڕۆژنامەگەری و کاری ڕاگەیاندنیان هەیە، وەك تۆژینەوەکان ئاماژەی بۆ دەکەن. بەڵام حاڵەتی شیزۆفرینیا و خەمۆکی بە زۆری دوچاری ئەو کەسانە دەبێتەوە کە پیشەکانیان پێویستی بە لێزانینێکی تایبەتی و ئاستی زیرەکی نیە، یان هێزی ماسوولکەیی ئەوتۆی ناوێت، وەك پیشەو کارە دەستیەکان و کاری ناومال، بەڵام لەگەڵ ئەم حاڵەتە نەخۆشیانەشدا دیاردەی بەرەڵلایی و خووگرتن بە مادە کهولیەکانەوە لەنێو سواڵکەرەکاندا تەشەنەدەکات.

لەنێو ژمارەیەك لەو تۆژینەوانەی لەسەر (ژنانی ناو ماڵ)دا بە ئەنجام گەیەنراون دەرکەووتووە ئەوانە حاڵەتی خەمۆکیان زۆرترە بە بەراورد لەگەڵ ئەو ئافرەتانەی کاروپیشەی دیکەیان هەیە، هەروەها (تێکچوونی هێستریایی گۆڕاو) و

لەخۆوە دۆزینەوەی نەخۆشی و ئازاری لەش لای ئەو کەسانە زۆرە کە ئاستێکی نزمی رۆشنبیری -پەروەردەییان هەیەو پیشەو کارەکانیشیان هاوتەریبی تێکچوونە دەروونییەکانیانە. بەلام حاڵەتی (تێکچوونی وەسواسی – راڕایی– توندڕەوانە) بە زۆری لای خاوەن پیشە ئاینییەکان دەبینرێت، ئەگەرچی بەزۆری تێکچوونی ورێنەیی (گومان– درۆ) لای دیلەکانی جەنگ بڵاوە لەگەڵ بەندکراوەکان.

وەك تێبینی کراوە حاڵەتی (لادانی سێکسی) لای ئەو پیاوانە زۆرە کە پیشەکانیان بەندە بەکاری ئافرەتانەوە وەك بەرگ دروو و ئامادەکاری خواردن و ئارایشتگاکان، هەروەها ئەوانەی لە بەندیخانەکاندا کاردەکەن و لەنێو هەردوو ڕەگەزی قوتابیانی قوتابخانە ناوخۆییەکان.

(خووگرتن بە مادە کهولیەکان) لەنێو پیشە دەریاییەکاندا زۆرە کە پێویستی بە سەفەری دوورو درێژ هەیە، هەروەها لە نێو ئەو کەسانەی لە ئوتێل و شوێنە گەشتیارییەکان و بارەکاندا کاردەکەن و ئەو پیشانەی مەترسیدارن و کارە سەربازییەکان. بێجگە لە بڵاوبوونەوەی (خراپ بەکارهێنانی مادە چالاککەرەوەکان و خووگرتن پێوەی) لە نێو کۆمەڵێك قوتابی و شۆفێرەکاندا.

حاڵەتی خۆبەنەخۆش دانان لە نێوپیشە سەربازییەکاندا زۆرە بە تایبەتی کاتی جەنگ، لە لایەکی دیکەوە حاڵەتی (تووشبوونەکانی کار) لەنێو ژمارەیەك کاری ماسوولکەیی و ئیشی دەستدا هەیە کە دەبێتە هۆی تێکچوونی دەروونی، ئەویش بە دەربڕینی نارەزایی و نەخۆشی جەستەیی و دەروونی جیادەکرێتەوە لەگەڵ هەبوونی ئازارەکانی تووشبوونی ئەندامی لە بنەڕەتدا، بەلام هیچ ناگونجێت لەگەڵ خراپ بوونی نەخۆشیەکەیان یان درێژخایەن بوونی، ئەمەش بە (دەمارگیری لە بری دانان–التعویض) دەناسرێت کە بەستراوە بە ئەگەری دەستکەوتنی بڕێك پارە لە بری تووشبوونە ڕاستیەکەی.

***تێکچوونە بڵاوەکان**

حاڵەتێك هەیە بە تێکچوونی (تینی پاش تاسان) دەناسرێت و نیشانەکانی بریتیە لە نیگەرانی و نائارامی و نەبوونی خەوو کەوتنەوە یادی ڕوداوە ناخۆشەکان، ئەمەش لە پاش ڕوودانی کارەسات و مردنی کتوپڕ و زیان لێکەوتن و کارەساتە جەنگییەکان ڕوودەدات، ئەم تێکچوونە ڕووبەڕووی چەندین کاری جیاواز دەبێتەوە، هەندێکییان ئاسایین و هەندێکی دیکەیان لە (پیشە سەربازییە مەترسیدارەکان)دا هەن.

ئەگەر باس لە تێکچوونەکانی ترس و نیگەرانییە جۆراو جۆرەکان بکەین، دەبینین ئەم تێکچوونانە لە نێو چەندین کارو چین و توێژدا بەربڵاوە، هەروەك ئاشکرایە ئەم چەرخەی ئێمە و ڕیتمە خێراو گۆڕانەکانی و بەهاو گرفتەکانی، هەروەها (کارە بڵاوەکان) بە بارودۆخ و مەرج و داواکارییە تایبەتی و کۆمەڵایەتیەکانیەوە لە بڵاوبوونەوەی ئەو تێکچوونانەدا ڕۆڵ دەگێڕن. بێزاری و بێبەشبوون و تاسانە گشتییەکانی بەندن بە پیشە جۆراوجۆرەکانەوە دەوریان هەیە لە دروستبوونی ترس و نیگەرانی و بەردەوام بوونیان. لە کۆمەڵێك تێکچوونی دەروونیی دیکەدا کە بە (تێکچوونی هەڵکردن) دەناسرێت و چەند شێوەیەك وەردەگرێت لە نیگەرانی و خەمۆکی و نیشانە جەستەیی و ڕەفتارییەکان یان نیشانە تێکەڵییەکانی جەستەیی و دەروونی، هۆکاری ئەم تێکچوونانە دەگەڕێتەوە بۆ نەگونجاندن و هەڵنەکردن لەگەڵ دەوروبەردا و لەگەڵ بارودۆخە تایبەتەکاندا کە بە نائارامی جیادەکرێتەوە لە (سنووری مام ناوەند)دا نەك لە بارودۆخە دەگمەن و تایبەتیەکاندا وەك لە جەنگ و کارەساتە سروشتییەکاندا روو دەدات.

لە رووی کلینیکییەوە، ئەم حاڵەتی تێکچوونانە لای ئەوکەسانە هەن کە نارەزایی خۆیان بەرامبەر بارودۆخێکی سەخت و تایبەت دەردەبڕن، یان ئەوانەی دەست بە دەستپێکردنی کارێك دەکەن، یان لە کاتی گواستنەوەیان بۆ بارودۆخێکی نوێ چ لە بواری کاروپیشەدا بێت یان لە پەیوەندی هاوسەرێتی و کەسایەتییان، وەکو ئاشکراشە هەتا ئەو بارودۆخە پیشەییانە سەختتر بن، تێکچوونە دەروونییەکانیش بەربڵاوتر دەبن..

***تەنیا پرسیارەکان**

پێویستە لێرەدا بگەڕێینەوە بۆ بنەڕەتی پەیوەندی نێوان تێکچوونە دەروونییەکان و پەیوەندییان بە کاروپیشەوە، چونکە چەند پرسیارێك بەدەردەکەون و پێویستییان بە تۆژینەوەو لێکدانەوەی زیاتر هەیە، پرسیارەکانیش ئەمانەن:

*رۆڵی (پەستان و کاریگەرییەکانی پیشە) چییەو پلەکانی ئەو کاریگەرییەش چین؟

*ئایا پیشە بۆ خۆی و لە ڕێگەی سروشتی خۆیەوە گۆڕانکاری لەو کەسەدا دروست دەکات کە بەڕێوەی دەبات، بەجۆرێك ببێتە هۆی پێکهێنانی شێوازو خووی نەخۆشیی لە بیرکردنەوە و هەڵچوون و ڕەفتاری کەسەکاندا؟

*ئایا مرۆڤ لەگەڵ خۆیدا ئەومەیل و ئامادەگییە تایبەت و سیفاتانەی کەسایەتی خۆی بۆ پیشەکەی هەڵدەگرێت، کە دواتر زەمینە بۆ دەرکەوتنی تێکچوونە دەروونیەکان خۆشدەکات؟

*ئایا راستی کەوتۆتە نێو تێکەڵ کردنی ئەم سێ تەوەرانە بە پلەی جیاوازەکانیەوە؟

*شێوەکان

چەندین لایەنی دیکەش هەن لە بابەتی پیشەو تێکچوونە دەروونییەکان، چونکە زۆربەی تێبینییەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە تێکچوونە دەروونییەکان و سیفاتە نەخۆشییەکانی کەسایەتی بەستراوە بەو پیشەیەی بەڕێوەی دەبەن، بۆ نمونە (پیشەی ژمێریاری) پێویستی بە وردبینی و توانایەکی باشی ژمێریاری هەیە، بێجگە لەهێمنی و لەسەرخۆیی و دەستگرتنەوەی ئابوریی ئەو کەسە، بەمجۆرە دەبینین سیفاتی ڕاڕایی (وسواسی)نەخۆشیی لەم پیشەیەدا زۆرەو سیفاتە سروشتیەکانیش بە شێوەیەکی زیادەڕۆیی کەڵەکە دەبن تا دەگەنە سنوورە نەخۆشییەکەی.

کارمەندانی پیشەی نووسینە ئاساییەکان و ئەوانەی لە (ئەرشیف)دا کاردەکەن بە سیفاتەکانی ڕاڕایی و زیادەڕۆیی کردنیان لە سیستم و ڕێکخستن و کەڵلە ڕەقی و بەرچاو تەنگی و ڕۆتینی (برۆکراسی) یانە دەناسرێنەوە.

لەنێو پیشەی (کارگێڕی و بەڕێوەبردن)ەکاندا شێوەی کە سایەتیەك بەربڵاوە کە بە شێوەی کەسایەتی (أ) ناونراوە، بە شڵەژان و زوو هەڵچوون و چاوەڕوان نەکردن و ئاواتی زیاد لە پێویست و حەزکردن بە پێشبڕکێی گەرم جیادەکرێنەوە.

لە کارەکانی (سەربازی و ئاسایش)یەکاندا سیفاتی شەڕانگێزی و تووڕیی و سەرکێشی و گومان و پەلەکردن زیاترە لە نێو ئەو کەسانەی بەڕێوەی دەبەن.

لەنێو پیشەی (نواندن- گۆرانی ووتن) دا سیفاتی قسەکردنی زۆر و جۆراوجۆر زیاتر دەبینرێت، ئەوسیفەتەی یارمەتی ئەکتەرکان دەدات بتوانن دەوری کەسایەتیەکان ببینن، بێجگە لە هەبوونی سیفاتەکانی خۆپەرستنی و خۆ وویستی و حەزکردن بە دەرکەوتن.

لە پیشە (زانستی و توێژینەوە زانستیەکاندا) کەسەکان زیاتر پێویستیان بە پلەیکانی گۆشەگیری هەڵنەچوون و خودبیرکردنەوە و ئارامی و کۆڵنەدان هەیە. بەڵام لە پیشە (وەرزش)یەکاندا بەزۆری سیفاتەکانی دەرخستنی جەستەو پێشبرکێ و شەڕانگێزی و خۆپەرستی لە کەسەکاندا دەبینرێت.

*کەسایەتی و بازاڕی کارکردن

توێژینەوەکان لەلایەکی دیکەوە بایەخی سیفاتە کەساییەتیەکان و مەیل و تواناکانیان و گونجاندنیان لە پیشەیەکی تایبەتیداو دوور خستنەوەی پیشەی دیکە کە لە گەڵیاندا ناگونجێت خستۆتە ڕوو، ئەم هەوڵەش بەشداری دەکات لە پەرەپێدانی پێوەری کەسایەتی و تاقیکردنەوەیان و هەروەها لە دەرکەوتنی پسپۆڕەکان و بنکە ڕێنماییەکانی (دەروونی-پیشەیی)دا.

لە ڕاستیدا بەهۆی گۆڕانەکانی بازاڕی کارکردن و بڵاوبوونەوەی بێکاری و ناچاربوونی زۆر کەس بەکردنی هەرکارێك کە بکەوێتە دەستی، دەبینین ئەو تیۆری توێژینەوانەی‌یە کەسایەتی و تێکچوونە دەروونی و پیشەییەکانەوە بەندن، ڕووبەڕووی چەندین گرفت دەبنەوە، وەك تێنەگەیشتن لە چۆنیەتی ئامادەگییەکان و توانا نەخۆشییەکان و هەڵکردنیان پێکەوە، ئەمەش لە خۆیدا بۆتە هۆی گۆڕینی دەرئەنجامەکان و دژایەتیان لە هەندێك کاتدا.. بۆ نموونە گواستنەوە لە کارێکەوە بۆ کارێکی دیکە و لەگەڵ هەبوونی ماوەیەك بێکاری بووەیە بەشێکی (سروشتی و باو) لە دیمەنی گشتی یاسا ئابووریەکانی لەم سەدەیەدا لە گۆڕێدان، لە زۆربەی حاڵەتەکانیشدا ئەمە بە ناچاری و زۆر لێکردن ڕوو دەدات، نەك لەلایەن خودی تاکەوە هەڵبژێردرێت، هەرچەندە حاڵەتی گۆڕینی کاروپیشە بە بەردەوامی لە چەمکی دەروونناسی ئاسایدا مانای (دووانەیی کەسایەتی- الفصام) یان ئارەزوویی – الهوس، یان ئەو جۆرە کەسایەتیە دەگەیەنێت کە هەڵگری سیفاتی دژ بە کۆمەڵگەیە.

*نۆژداری لە سەرەتاکاندا

لە کۆتاییدا پێویستە جەخت لەسەر پێویستی سوود وەرگرتن لە مەسەلەکانی ڕێنمایی پیشەیی- دەروونی و جێبەجێ کردنیان لە وولاتەکەماندا بکەینەوە، هەروەها پێویستە دەربارەی پیشەو بارودۆخەکانی و پەیوەندی بەتێکچوونە جۆراوجۆرەکانی دەروونەوە بتوژینەوە لە نێو واقیعی کارکردنماندا و سوود لە سەرجەم لێکۆڵینەوەکان وەربگرین بەبێ ئەوەی هەڵە و پەلەی تێدا بکەین، لەم کارەشدا پێویستە لێپرسراوەکانی بایەخ بەم باسە دەدەن لەگەڵ پسپۆڕانی پزیشکی دەروونی و دەروونناسەکاندا هاریکاری بکەن، بێجگە لە هەوڵی پسپۆڕ و ڕاوێژکارانی بوارە جیاوازەکانی دیکەش، لە پێناو پێشکەشکردنی خزمەتگوزارییەکی چارەسەریی دەروونی و ڕێنماییە گرنگ و گونجاوەکان. هەروەها باشتروایە دەست بکرێت بە پیادەکردنی توێژینەوە و کۆڕو کۆبوونەوە بۆ ئاڵوگۆڕکردنی زانیارییەکان لەم بارەیەوە.

ئەم بوارە هەر بەزیندوێتی و کراوەیی دەمێنێتەوە لەبەردەم بەشداری کردندا بۆ پەرەسەندنی بابەت و بواری (نوژداری دەروونی پیشەیی و خۆپاراستن لە تێکچوونەکانی) کە هێشتا لە یەکەمین قۆناغە سەرەتاییەکانیدایە.

Internet

گەڕاندنەوەیەکی شۆڕشگێڕانە بۆ ڕادیۆی دێرین

زانا جەزا

ئاشکراکردنی کارایی شتە کۆنەکان تەنیا بەجیهانی کەلتوری هونەری و ئەدەبییەوە پەیوەست نییە، چونکە لەجیهانی تەکنەلۆژیا و زانستەکانیشدا بەشێوەیەکی کارا دووبارە بەرهەمەکانی ڕابردوو ئاشکرا دەکرێنەوە.

ئەمە ساڵانێکی زۆر بۆ دواوە دەمانگێڕێتەوە، بۆ ساڵی (1887) و یەکێك لەهۆڵەکانی خوێندنی زانکۆی (کارلسرۆهیە)ی ئەڵمانیا، کاتێك (هاینریخ هێرتز)ی مامۆستای فیزیای (31) ساڵان تایبەتمەندییەکانی (کارەبای موگناتیسی)ی لەچوارچێوەی پرۆسەی بەرهەمهێنانی شەپۆلە ڕادیۆییەکاندا بۆ قوتابییەکانی ڕووندەکردەوە. خوێندکارەکانیش بە پەرۆشییەوە گوێیان گرتبوو بۆ وژەوژی ئەو کارەبایەی ڕەنگێکی سپیی مەیلەو شینی دەنواندو بە ناو هەوای نێوان جەمسەرەکانی دوو توڵی کانزاییدا وەکو بریسکەیەکی پچڕپچڕ دەلەرزی.

لەوێوە ماوەی (7) ساڵ بەرەو پێشەوە دەچین، بۆ لای (گۆلیلمۆ مارکۆنی)ی زانای ئیتاڵی، کە بەرێکەوت و لەکاتێکدا لەچیای (ئەلپ) سەرگەرمی خلیسکێنە بوو لە یەکێك لەگۆڤارەکاندا وتارێکی (هێرتز)ی خوێندەوەو هەروەکو تەوژمێکی کارەبا لێی دابێت، گەشتەکەی کۆتایی پێهێناو ڕاستەوخۆ بۆ تاقیگەکەی گەڕایەوەو لەمێشکیدا خەونێك هەبوو سەبارەت بە بەکارهێنانی ئەو دیاردەیە بۆ پەخشکردنی زانیاری بەهەواداو بەبێ بەکارهێنانی (وایەر – سیم). هەر لەگەڵ سەرەتای سەدەی بیستەمدا مارکۆنی لەڕێی نیشانە بێسیمەکانییەوە لەئۆقیانووسی ئەتڵەسی پەڕیبووەوە.

ماڵئاوایی لەسیم

لەڕەوتی تەکنەلۆژیادا سوورڕە کۆکراوەکان (ببtیgrبtپI trcutsٽ) شوێنی شریت و بارگەگرەکانیان گرتەوە، بەهەمان شێوە پریشکە داگیرساوە کارەباییەکان دیارنەمان و گۆڕان بۆ ترپەی پچڕپچڕ کە کاتی نێوانیان لە یەك بەشی تریلیۆنێك بەشی چرکەیەك تێنەدەپەڕی. لەبری ئەو دە پەخشەی ئامێرەکەی مارکۆنیش دەیتوانی لەیەك چرکەدا پەخشی بکات، شەپۆلی کورت –کە شوێنی سیستمی بریسکەدانەوەی پچڕپچڕی گرتەوە و بە پشتێنەی زۆرفراوانی پەخشی بێسیم ناسراوە (بپیٚ) ببٽWیٚtrپU) ( )UW(– دەتوانێت لەهەمان ماوەی زەمەنیدا زیاتر لە (100) ملیۆن (بیت)[3] زانیاری ژمارەیی (دیجیتاڵ) بنێرێت.

لەسەرەتای سەدەی بیستویەکیشدا تەکنیکی (UW) بەڵێنی بەرپاکردنی شۆڕشێکی نوێ دەدات، بەتایبەتی لەبواری ئینتەرنێتدا. هۆی ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ سروشتی کاری چینێکی گەورەی خەڵك لەوانەی بەرۆژ زۆربەی ئیشەکانیان لەپشتێنەیەکی تەسکی مەودای جوگرافیدا ئەنجامدەدەن، کە لە 10 مەتر تێپەڕنابێت و بۆ پەیوەندییەکانیان پشت بە ئینتەرێتی سیمدار دەبەستن، واتە ئامێرەکانیان بەهۆی سیمەوە بەیەکەوە بەسترانەتەوە. وەکو نووسینگەو ئوتێل و کۆفییەکان و شوێنە گشتییەکان، وێڕای ژمارەیەکی زۆری بەکارهێنەری ناوماڵەکان. ئەم نزیکییە هۆی بەکارهێنانی تەکنەلۆجیای پەخشی کورت مەودایە بۆ ئەوەی پەیوەندیی نێوان ئامێرە ئەلکترۆنییە گەڕۆکەکان و ئینتەرنێت بەردەوامبێت. ئاساییشە کە پیشەسازی وەڵامی ئەم پێویستییە بداتەوە بە پەرەپێدانی تەکنیکی پەیوەندییە بەرتەسکەکان و دیارترینیشیان تەکنیکەکانی (IEEE80یر11) و (پلۆتۆس)ە، کە پێکەوە کاردەکەن بۆ لەرەلەرە ڕێپێنەدراوەکان (ناڕەسمییەکان) کە لەنێوان 400یر تا 834.یر گێگاهێرتزدان. هەروەها (IEEE80یر11A) کە لەناوخۆدا لەسەر ئەو لەرەلەرانەی لەنێوان 5.150 تا 5.350 گێگاهێرتزدان کاردەکات.

ئامانجی ئەم تەکنیکانە زامنکردنی بەیەکەوە بەستنی سەرجەم نیشانە دەنگی و زانیاری دارەکانە بەبێ بەکارهێنانی سیم، ئەوەش بەیەکەوە گونجان و کارلێکی نێوان چەندین ئامێر بێ پێویستیی بەستنەوەیان بە سیم دابیندەکات. (ناوی پلۆتۆسیش نیشانەیەکە بۆ پلۆتۆسی پاشای دانیمارك کە لەسەردەمێکی کۆنی مێژووی ئەوروپادا چەند دەوڵەتێکی ئەوروپای کرد بەیەك، لەبەر ئەوەی پلۆتۆسیش پرۆژەیەکی هاوبەشی ئەوروپی بوو، ئەوا ئەو ناوە یەکگرتنخوازەی لێنرا).

ئەم سیستەمە ڕێ بۆ بەکارهێنەرانی خۆشدەکات "گرێدەر"ێکی ئینتەرنێت (کە لەمۆدێمی سیمدار دەچێت) بکەنە چەقی وێستگەیەکی بێسیمی نزیك، واتە وێستگەیەکی سەرەکی لەرێی (گرێدەر)ەکەوە دابمەزرێنن، کە وەکو ڕادیۆ پەخشی شەپۆلەکانی دەکات و بەشداربوو لەو دەوروبەرەدا بەهاوبەشیی بەشداربووانی تری سەر تۆڕەکە پێشوازییان دەکات و وەریاندەگرێت، هەروەکو بەشداریکردن لەخزمەتگوزاریی کێبڵی تەلەفزیۆندا، بەڵام بێ بوونی کێبڵەکە.

بۆ نموونە ئەگەر کەسێکیش ئارەزوو بکات سیستەمی (وای ۋ فای) لەماڵەکەیدا دابمەزرێنێت، ئەوا هەموو ئەوەی پێویستی پێی دەبێت بریتییە لەبەدەستهێنانی گرێدەرێك کەخێراییەکەی زۆری هەبێت، چونکە بۆ جێبەجێکردنی پێویستیی خێرا چوونە ناو ئینتەرنێتەوە، پێویست دەکات هێڵێکی دیجیتاڵی تەلەفۆن (دی سی ئێل) یان مۆدێمێکی سیمدار بەکاربهێنرێت. دوای ئەوەش کڕینی وێستگەیەکی بنەڕەتی، ئەوەش بریتییە لە ئامێرێکی بێسیم بۆ پێکهێنانی گرێدانێکی خێرا بێ بەکارهێنانی سیم لەگەڵ ئامێرەکانی کۆمپیوتەردا بەهەردوو ئاراستەی ناردن و وەرگرتن لەمەودای نزیکەی 100 مەتردا. لەسەرروو ئەوەشەوە پێویست دەکات ئامێری وەرگرتن لە هەموو کۆمپیوتەرە بەشداربووەکان ببەستێت (بۆ ئەوەی بە تۆڕی بێسیمی (وای ۋ فای)ەوە ببەسترێتەوە. لەکۆتاییشدا کڕینی ئەو سیستەمە بەرنامەسازییەی لەگەڵ ئامێری بەستنەکەدا هەیەو لەکۆمپیوتەرەکەدا دادەبەزێنرێت بۆ ئەوەی ڕێی گرێدرانی بەتۆڕەکەوە بۆ خۆشبکات.

ئەمڕۆ بە تەکنیکی تۆڕی ناوەندیی بێسیمەکان (Wۋ - ۋ) دەوترێت (ۋtyپیبت ssپیبWۋr)، ئەوەش سیستەمێکە کە بەخێراییەکی زۆر -نزیکەی 11 مێگابایت لەیەك چرکەدا- کاردەکات، واتە 00یر جار لە خێراترین ئامێری مۆدێمی گرێدراو بە سیستەمەکانی تەلەفۆنەوە خێراترە. ئەم خێراییەش ڕێخۆشدەکات بۆ ڕاپەڕاندنی هەموو ئەو کردەوانەی پەیوەستن بەو پەیوەندییە هاوچەرخانەوە، کە بەبێ سیم ئەنجامدەدرێن وەکو پاشکۆکانی پۆستی ئەلکترۆنی و کۆنفرانسە دەستییەکان. ئێستاش ژمارەی بەکارهێنەرانی بەنزیکەی (یر) ملیۆن کەس مەزەندە دەکرێت و

هەندێك لەلێکۆڵینەوەکانیش پێشبینی دەکەن ئەمساڵ ژمارەی بەکارهێنەرانی ئەم سیستمە لەسەرتاسەری جیهاندا لە5.4 ملیۆن کەس تێبپەڕێت.

بەهەمان شێوە پێشبینی دەکرێت ژمارەی ئەو تۆڕە بێسیمانەی سیستمی (وای ة فای) کە بۆ بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت دەرەخسێت لەکۆتایی ئەمساڵدا بگاتە 15000 تۆڕ، بەرامبەر بە تەنیا 1100 تۆڕ لەساڵی 001یردا لەویلایەتە یەکگرتووەکان کە بەخێراییەکی زۆر ئەم سیستمەی تیادا بڵاوبووەوە تەنانەت تێکڕای گەشەکردنی فرۆشتنی ساڵانەی ئامێرە پاشکۆکانی سیستمەکە گەیشتە 40٪. نووسینگەو زانکۆکانیش سەریان کردە سەر پشتبەستن بەم سیستمە بێسیمە لەبەر ئەوەی ڕێگە بە بەکارهێنەرانی دەدات بەردەوام بەتۆڕەکەوە گرێدراو بن‌و فایل بگۆڕنەوەو لەکاتی بەستنی کۆبوونەوەو کۆنفرانسەکاندا بەئاسانی زانیارییان بەدەست بگات.

کۆمپانیا گەورەو بچوکەکانیش هەزاران تۆڕی بێسیم لەناوچەی جیاجیای جوگرافیدا بڵاودەکەنەوە، هەروەها کۆمپانیا گەورەکان پێداویستیی نێوەند (پارچەی بێسیمی ئەلک1ۆنی) یان بەرنامەسازی سەرباری سیستمی کارپێکردنی کۆمپیوتەرە گەڕۆکەکان دەکەن، لەوانەش دەفتەری ئەلک1ۆنی تێبینی، کەڕێگە خۆشدەکەن بۆ ئەوەی ئامێرەکان بەپێی تەکنیکی (وای ة فای) کاربکەن. دیارترین ئەو کۆمپانیایانەش (سیسکۆ) (مایکرۆسۆفت) (ئاگێری سیستمز) کەسیستمی (وای ة فای)ی لەسەرووی گرنگیپێدانەکانییەوە داناوە، (دل)و (هیویلت پاکئارد)و (ئەپڵ)، بەپێی وتەکانی (پیتەرسۆن)یش، کەیەکێکە لە بەڕێوەبەرە گشتییەکانی مایکرۆسۆفت، مەزەندە دەکرێت لەساڵی 004یردا 45 ملیۆن کۆمپیوتەر لە جۆری گەڕۆکی بچوك جەtoجێL تەکنەلۆجیای (وای ة فای)ی بۆ دانرابێت، واتە سێیەکی ئەو کۆمپیوتەرە گەڕۆکانەی ئێستا بەکاردەهێنرێن.

کەمی متمانە

گومانی تێدا نییە کە سیستمە داهێنراوە بێسیمەکە ڕووبەڕووی هەندێك کۆسپ دەبێتەوە کە دیارترینیان لایەنی ئاسایشە چونکە شەپۆلی ئەو نیشانانەی لە (وای ة فای)ەوە دەردەچن دەتوانن زۆر بە ئاسانی دیواری ئەو دامەزراوەو ماڵانە بـ0ن کە تۆڕەکانیان تێدایە. کۆسپێکی گرنگی بواری ڕێکخستنیش هەیە ئەویش بریتییە لەوەی کارکردنی سیستمەکانی (وای ة فای) بەشێوەیەکی هەرەمەکی دەکەوێتە چوارچێوەی مەودای ئەو گورزە لەرەلەرانەوە کە لەئامێرەکانی تەلەفۆنی بێسیم‌و فرنە مایکرۆوەیڤەکاندا بەکاردەهێنرێن.

ژمارەیەکی زۆریش لە بەرپرسی کۆمپانیا پەیوەستەکان بەکەرتی پەیوەندیکردنەوە سکاڵا لە تێکەڵبوونی نیشانە بێسیمەکانی ئەو پەخشانە دەکەن کە بەڕێوەیان دەبەن.

سەبارەت بە پێویستییەکانی سیستمەکەش ئەوا بەکارهێنەر لەکاتی ئامادەکردنی تۆڕێکی بێسیمی پشتبەستوو بە سیستمی (وای ة فای) لەماڵەوە یان لەنووسینگە تەنیا پێویستی بەکڕینی وێستگەیەکی بنەڕەتی هەیە کە لەشێوەی (کارد)ێکدایەو لەئامێری تەلەفۆن یان گرێدەر (مۆدێم)ێکی خێرای ئینتەرنێت دەبەسـ1ێت‌و بەدیوارێکەوە هەڵدەواسرێت. بە بەکارهێنانی گورزە لەرەلەری ڕێپێنەدراوی بێسیمیش، ئەم وێستگەیە دەتوانێت لەمەودای نزیکەی 45 مەتردا پەیوەندی بە ئامێری کۆمپیوتەرەوە بکات، بەمەرجێك ئەو کۆمپیوتەرانە کاردی پاشکۆی گونجاویان لێبەسـ1ابێت.

لەڕاستیدا سیستمی (وای ة فای) بواردەرەخسێنێت بۆ ئەوەی لەڕێی ئامرازە بێسیمەکانی بەستنەوەوە پەیوەندی چەند بینایەك بەیەکەوە بەتین بکرێت. لەسەرووی ئەوەشەوە تایبەتمەندییەکی تری سیستمەکە ئەوەیە کەتێچوونی زۆر نییە لەگەڵ ڕەخساندنی ئاسانی‌و نەرمییەکی تەواو لەبەرئەوەی بەشێوەیەکی ئاسایی کۆمپیوتەرە بەیەکەوە بەسـ1اوەکان پێویستیان بەهیچ جۆرە سیم (وایەر)ێك نابێت، ئەگەر کۆمپیوتەرەکانیش لەجۆری گەڕۆك جەtoجێL بوون ئەوا ئەو کاتە دەتوانرێت هەڵبگیرێن‌و بگوێزرێنەوەو بەردەوامیش بەئینتەرنێتەوە گرێدراوبن.

ئاشکرایە کە ئەم تەکنیکە ئاستی بەرهەمهێنان لەتەوەری کارەکاندا پتەوتر دەکات. لەبەرئەوەی بەکارهێنەران‌و کارمەندەکان دەتوانن کۆمپیوتەرە گەڕۆکەکانیان بۆ عەمبارو شوێنی کۆبوونەوەکان‌و گەراجی ئۆتومبێلەکانیش

بگوێزنەوەو بەردەوامیش پەیوەندییان بەتۆڕەکەوە هەبێت. بەپێی هەندێک توێژینەوەش ئەم گرێدراوییە بواردەرەخسێنێت بۆ ئەوەی کارمەند لەرێی تۆڕەکەوە کاتی زیاتر پەیوەندی بەکۆمپانیاکەوە هەبێت کەدەگاتە زیاتر لەیەک کاتژمێر لەکاری سەرباری ڕۆژانە، ئەوەش دەستکەوتێکی گرنگ لەسەر ئاستی بەرهەمهێنان پێکدەهێنێت، بەتایبەتی کەژمارەی کارمەندەکان تاڕادەیەک لەناو کۆمپانیایەکدا زۆربێت.

لەبەرئەوەش کۆمپانیای (میریل لینش) پەنای بردووەتە بەر بڵاوکردنەوەی سیستمی پەیوەندییە بێسیمەکانی (وای ﻗ فای) لەسەرجەمی ئەو مەڵبەندە نوێیانەدا کەدادەمەزرێنرێن بێ هیچ بواردنێک، ئەوەش دوای ئەوەی سەلما کە ئەم سیستمە بووەتە هۆی بەرزبوونەوەی (0ير٪)ی ئاستی بەرهەمهێنانی هەندێک لەکۆمەڵە سـ1اتیجییەکانی ناو کۆمپانیاکە. ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ دەرکردنی بڕیاری خێرا لەکۆبوونەوەکاندا بێ ئەوەی پێویست بکات لەکاتی بوونی بەیاننامەو پێشهاتی نوێدا پەنابـ0ێتەوە بەر کۆبوونەوەی لاوەکی دووبارەبووەوە، ئەوەش بەهۆی گرێدراوی بەردەوامو ڕاستەوخۆ بەماڵپەڕەکانی ئینتەرنێتەوە.

لەکاتێکیشدا بڵاوبوونەوەی سیستمی (وای ﻗ فای)و خێرا سەرکردنەسەری زیاتر دەبێت، بەتایبەتیش لەویلایەتە یەکگرتووەکان، هەندێک لەچاودێرانی کەرتی پەیوەندییەکان پێیان وایە ئەم سیستمە پێویستی پەنابردنە بەر تەلەفۆنی هەڵگیراو (مۆبایل)ی نەوەی سێیەم کە بە 3 - ناسراوەو ئێستا بنکەکانی لەچەندین ناوچەی جیاجیای جیهاندا جێگیردەکرێت، لەناو دەبات. لەبەرئەوەی تایبەتمەندییەکی سیستمی بێسیمی (وای ﻗ فای) کەمیی تێچوونەکەیەتی، لەسەرروو ئەوەشەوە ئێستا لەبەردەستدایە، لەکاتێکدا تەکنەلۆجیای نەوەی سێیەم هێشتا لەقۆناغی ئەنجامداندایەو ئاستی تێچوونەکەشی زۆر بەرزە.

پێویستیشە ئاماژە بەوە بدرێت کە تەکنەلۆجیای نەوەی سێیەم 3 - مەودای فراوانـ1 دەگرێتەوەو خزمەتگوزاری بۆ ژمارەیەکی زیاتری بەکارهێنەران دابیندەکات.

لەئەنجامیشدا هەردوو ئامرازە تەکنەلۆجییەکە، واتە (وای ﻗ فای)و 3 - یەکـ1ی تەواو دەکەنو وەک هەندێک لەچاودێران پێشبینی دەکەن، کێبەرکێ ناکەن. بۆ جەخت کردنەوەش لەسەر پرۆسەی تەواوکارییە تەکنەلۆجییەکە هەندێک لەکۆمپانیا گەورەکانی وەک (نۆکیا)، (ئەریکسۆن)و (نۆرتل) پەنایان بردووەتە بەر بەرهەمهێنانی پێداویستیی بێسیمی پتەوکەری سیستمی (وای ﻗ فای)و هەندێکی تری گەڕۆکی پتەوکەری تەکنەلۆجیای نەوەی سێیەم. تەنانەت هەندێک لەبەرپرسەکانی کۆمپانیای (نۆکیا) باوەڕیان وایە کە سەرکەوتنی سیستمی (وای ﻗ فای) دەبێتە هاندەرێک بۆ زۆربوونی داواکاری لەسەر تۆڕی ئەو مۆبایلانەی بەتەکنەلۆجیای نەوەی سێیەم 3 - کاردەکەن. لەم ڕوانگەیەشەوە گەورە کۆمپانیایەکی ئەمەریکی وەکو (ئی تی ئاند تی) هەوڵی دامەزراندنی تۆڕی بێسیمی پشتبەستوو بە سیستمی (وای ﻗ فای) دەدات ئەوەش شانبەشانی هەوڵە بەردەوامەکانی لەپێناو جێگیرکردنی بنکەی تۆڕەکانی نەوەی سێیەمی مۆبایل.

بەڵام بیرۆکەی بنەڕەتی ئەم دوو ئاراستەییەش لەدامەزراندنی تۆڕەکاندا بریتییە لەوەی بوار بۆ کۆمپیوتەری گەڕۆك جـtoجیL برەخسێنرێت کەسیستمی (وای ﻗ فای) بەکاربهێنێت بۆ چوونە ناو ئینتەرنێتەوە لەکاتێکدا بەکارهێنەرەکەی لەنووسینگەی کاردەبێتو بتوانێت سیستمی 3 - بەکاربهێنێت کاتێ'ك بەکارهێنەر دوور بکەوێتەوە، بۆ نموونە لەکاتی بەشداریکردنی کۆنگرەیەکدا، جارێکی تریش لەناو هۆڵی کۆنگرەکەدا بگەڕێتەوە سەر سیستمی (وای ﻗ فای).

العربی الکویتیه
مارس 003یر

[i] بچوکترین یەکەی تۆمارکردنی زانیارییە.

[ii] دیارە ئەو خزمەتگوزارییە لای ئێمە نییە، بەڵام لەو وڵاتانەدا کە بەهۆی زۆری دانیشتووانەوە شێوازی نیشتەجێبوونی ستوونیان بەزۆری تیادا بەدیدەکرێت ئەو خزمەتگوزارییە بەکاردەهێننو بریتییە لەکێبڵێك کەدانیشتووانی بیناگەورەکان سوودی لێوەردەگرن بۆ وەرگرتنی کەناڵەکانی تەلەفزیۆن، بەو شێوەیەش بەهەموو بەشداربووەکان یەك (ئاریێل)یان دەبێت.

[iii] مەبەست پرۆسەی چات (tيٍi)ە بە بەکارهێنانی کیبۆرد.

فاکتەرە کاریگەرەکان لەسەر هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان

شاگوڵ ئەبوبەکر & ڕێزە هوشیار
پسپۆڕانی کۆمەڵزانی

لەهەموو شارستانیەتە کۆن و نوێیەکاندا ژمارەیەکی زۆر لەئەندامانی توخمی بەرامبەر هەیە کە هاوسەری ژیان هەڵدەبژێرن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کۆمەڵگایەك یاخود شارستانیەتیەك نییە کە ئەم هەڵبژاردنە تیایدا بەشێوەیەکی سەربەستانە بێت، هەمیشە کۆمەڵێك کۆت و پێوەندو هۆکار هەن کە بە ئاراستەی سنوردارکردنی ئەم هەڵبژاردنی هاوسەرە کاردەکەن.

ئەم هۆکارانەش لەوانەیە هۆکاری کۆمەڵایەتی یان رۆشنبیری یان کەسێتی بێت.. لەبەرئەوە گرنگی ئەم هۆکارانە دەخەینە ڕوو[1]:

دەروازەی یەکەم:

فاکتەرە کۆمەڵایەتییەکان

1.لێکچون: تاکەکانی کۆمەڵگا کاتێك کە هاوسەری ژیانیان هەڵدەبژێرن دەگەرێن بەدوای ئەوانەدا کە لێکچونێك لەنێوانیاندا هەبێت لە لایەنی نەژادی و ئاینی و رۆشنبیری و یاخود لایەنی کۆمەڵایەتی و ئابوری و کەسێتییەوە.. هەروەها لێکچون لەلایەنی فیسیۆلۆژی و دەروونی و ئارەزووەکانیان و هەڵسوکەوتیان، لێکچون ئەو دەستەیە دەست نیشان دەکات کە مرۆڤ هاوسەری خۆی لێ هەڵدەبژێرێت و دووردەکەوێتەوە لەو کەسانەی کە ناگونجێت لەگەڵیدا لەو لایەنانەی کە باسمان کرد.

فاکتەری لێکچون دەبینین بنەمایەکی هاوبەش هەبێت بۆ ئەزمونە لێکچووەکان و ئەم ئەزمونانە یارمەتی لێکچوەکان دەدات بۆ هاوبەشیکردن لەهەست و سۆزو دابونەریت و تێڕوانینەکان.

تاکەکان هاوبەشەکانیان هەڵدەبژێرن لەنێوان ئەوانەدا کە لێکچونێك هەبێت لەنێوانیانداو ئاشکرایە کە مرۆڤی ئاسایی هەڵبژاردنەکانی لە نێوان ئەو دەستەیەدا دەبێت کە نزیکن لێوەی لەو لایەنانەی سەرەوە کە باسمان کرد لە نێوان هاورێکانی و کەسەکانیدا.

بەهای تیووری تاڕادەیەکی زۆر وابەستەیە بەتیۆری هاو رەگەزی تیۆری هاوسێیەتی شوێنی و ئەم وا بەستەبونەش وا دەکات کە ئەو کەسانەی لێکچونێك هەبێت لەنێوانیانداو باکگراوندێکی کۆمەڵایەتی لێکچویان هەبێت، هەروەها لێکچونێکیان هەبێت لەدەستبەسەر داگرتنی سەروەت و ماڵ و بەهاکان و ئەمەش دەبێتە هۆی ڕاکێشانی تاکە لێکچوەکان بۆ لای یەکتر کە هەمان لێکچونیان هەبێت لەلایەنی کۆمەڵایەتی و ئاینی و رۆشنبیری و کەسێتییەوەو کاریگەری لێکچون لەسەر

هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان دادەنرێت بەیەکێك لەفاکتەرە سەرەکییەکانی وەك ئاینو تەمەنو ئاستی زانستیو هاوسێتی شوێنی بەمانا کۆنو نوێیەکەیو هاورەگەزی لەئایندا لەنێوان هاوبەشەکاندا لێکچون لەبەهاکانیشدا دەگرێتەوە واتە لەناوەڕۆکدا لێکچونیان لەبەهاکانیشدا دەگرێتەوە[2].

ژمارەیەکی زۆر لەزاناکان لەسەر گرنگی لێکچون لەچۆنیەتی هەڵبژاردنی هاوسەری ژیاندا نوسیویانە لەوانە (برجس وایلو ستراوس..هتد)و چەند جۆرێکی لێکچونیان دەست نیشان کردووە لەوانە:

1. لێکچونی نەژادی.
2. لێکچونی ئاینی.
3. لێکچونی هاوتەمەنی.
4. لێکچونی ڕۆشنبیری.
5. لێکچونی چینایەتی[3].

هەرچەندە کەسایەتیەکان لەیەکترەوە نزیك بنو لێکچونێك لەنێوانیاندا هەبێت لەلایەنی جەستەییو ئەقڵیو هەڵچونە کۆمەڵایەتییەکانەوە ئەوە ئەگەری سەرکەوتنی بەهاوسەربونەکە زیاترە بە پێچەوانەوە چەند دوورتر بن ئەوا بەهاوسەربونەکە سەرکەوتونابێت[4].

ا. لێکچونی نەژادی: لێکچونی نەژادی تاڕادەیەکی زۆر بەفاکتەرێکی گرنگ دادەنرێت لەچۆنیەتی هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان، ئەوانەی کە لێکچونێکی نەژادی لەنێوانیاندا هەیە بەرەولای یەکتر دەچن ئەم تیۆریەش هەردوو زانا (سمسبونو بونکر) جەختیان خستۆتە سەر، جەخت کردنەکەش لەبارەی لێکچون دەبێت لەسیفاتە شارستانیەتیەکانو بەهاوچەمکەکانی ژیان. سەرەڕای لێکچون لەتایبەتمەندییە فسیۆلۆژیەکان وەك پێکهاتەی جەستەییو ڕەنگو تایبەتمەندییە دەرونییەکانی وەك چالاکیو ژیریو تایبەتمەندییە کەسایەتییەکان..هتد[5].

ب. لێکچونی ئاینی: لێکچونی ئاینی دادەنرێت بەیەکێك لەفاکتەرە گرنگەکانی دەستنیشانکردنی هاوسەری ژیانو لێکچون لەکۆمەڵێك لەبیروباوەڕەکانی ژیانو نمونەکانی لەبەرئەوە کاردەکاتە سەر هەڵبژاردنە هاوسەرو ڕێکەوتنێکی پێکەوەی هەیە لەسەرئەوەی کە لێکچونی ئاینی بەیاریدەدەرێك دادەنرێت بۆ زیاتر تێگەیشتنو گونجاندن لەگەڵ بەرامبەردا و جیاوازی لەئایندا دەبێتە ڕێگرێك لەسەرکەوتنی پرۆسەی هاوسەریدا. هەروەها یاسایەك نییە کە بێتە ڕێگر لەبەردەم بەهاوسەربون لەنێوان ئەو دوو گروپە جیاوازەدا، بەڵام دابو نەریتو عورف دەبێتە ڕێگرێك لەبەردەم ئەم پرۆسەیەدا.

بەهاوسەربون لەنێوان دەستەی ئاینی جیاوازدا ئەنجامی نیگەتیڤی لێدەکەوێتەوە کە دەبێتە هەڕەشەیەك بۆ ژیانی هاوسەری لەسەرەتادا ئەو پەیوەندییە لەنێوانیاندا پەیوەندیەکی خەیاڵی دەبێت کە خۆشەویستییەکی قوڵو کوێ کردونەتەوە، چونکە ئەوان سەیری ژیان دەکەن لەلایەنی ئەو خۆشەویستییەوەو کێشەکان بەشتێکی ئاسایی دادەنێن، بەڵام ئەم کێشانە دەبێتە هۆی دوورکەوتنەوە یان لەیەکترو پاشانیش دەبێتە هۆی بەیەکداچونو کێشە لەنێوانیاندا[6].

و لێکچونی ئاینی هۆیەکە لەهۆیەکانی هەڵبژاردنی هاوسەری ژیانو ئەنجامێك نییە بۆ هەڵبژاردنەکە و زانا بەناوبانگ (هولبنجز هید) دەڵێت کە فەرمایشت و یاسا ئاینییەکان کاریگەریەکی بەرچاویان هەیە لەهەڵبژاردنی هاوسەری ژیاندا[7].

ج. لێکچونی هاوتەمەنی: لێکچونی هاوتەمەنی وەکو هەموو فاکتەرەکانی دیکە کاریگەری هەیە لەسەر هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان.. تاکەکانی کۆمەڵگا هاوسەری ژیانیان لەنێوان ئەو دەستەیەدا هەڵدەبژێرن کە نزیکن لێیانەوە، ئەگەر زۆر بچوکتر بێت یاخود گەورەتر بێت ئەوا ڕەتیدەکاتەوە. و لەزۆر حاڵەتیشدا لێکچونی هاوتەمەنی ئەگەر ئەو جیاوازیە زۆرەی نەبێت ئەوا ئەو گرنگیەی نابێت لەهەڵبژاردنی هاوسەری ژیاندا ئەگەر لایەنی عەقڵیو سۆزداریان پێگەیشتوبێت ئەوا دەتوانن بەسەر هەموو کێشەکاندا سەر بکەون[8].

ئەگەر ئافرەت گەنج بوو ئەوا دەبێت هاوتەمەنی خۆی هەڵبژێرێت نەوەك زۆر گەورەتربێت (زۆر پیربێت) چونکە جیاوازی زۆر لەتەمەندا دەبێتە هۆی دروستبونی جیاوازیەکی گەورە لەهەڵسوکەوتو بۆچونەکانیاندا[9].

د. لێکچونی ڕۆشنبیری: ئەم لێکچونەش بەفاکتەرێکی گرنگ دادەنرێت لەهەڵبژاردنی هاوسەری ژیاندا.. دەبینین کە ئەوانەی لەئاستێکی ڕۆشنبیری یەکساندان هاوسەرەکانیان لەهەمان ئاستی ڕۆشنبیریدا هەڵدەبژێرن.. لێکچون لەزانیاریەکان و هەڵسوکەوتیان و ئارەزوەکانیان وایان لێدەکات کە بەشێوەیەکی فراوانانە بڕواننە ژیان و پەیوەندییە خێزانییەکان و کۆمەڵایەتییەکان کە بە فاکتەرێکی گرنگ دادەنرێت بۆ گونجاندن لەگەڵ ژیانی هاوسەری بەشێوەیەکی تایبەتی و ژیان بەشێوەیەکی گشتی و جیاوازی لەئاستی ڕۆشنبیریدا بۆشاییەکی فراوان دروست دەکات لەنێوان ژن و مێردا و دەبێتە هۆی دوورکەوتنەوەی هەریەکەیان لەوی دی(10).

هـ. لێکچونی چینایەتی: لەوانەیە لێکچونی چینایەتی دەورێکی گرنگ و دیار ببینێت لەهەڵبژاردنی هاوسەری ژیان بەتایبەتی لەکۆمەڵگای چینایەتیدا، گرنگی لێکچون لەچینایەتی کۆمەڵایەتی دەگەڕێتەوە بۆئەوەی کە ئەم لێکچونە هەموو ئەو لێکچونانە دەگرێتەوە لەبوارەکانی ژیاندا و شێوازەکانی و نمونەکانی و هەروەها چەمکەکان و بەهاو بیروبۆچون و فەلسەفەی ژیان..

دەتوانین لەکۆتاییدا بڵێین کە تاکەکان دەگەڕێن بەدوای ئەوانەدا کە لێکچون هەبێت لەنێوانیاندا لەهەموو لایەنەکانی ژیاندا(11).

2.نزیکی:

تاکەکان لەگەڵ ئەوانەدا ڕێك دەکەون کە نزیکن لێیانەوەو مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەن ئەمەش کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان، تاکەکان لەبەرئەوەی بتوانن هاوسەری ژیانیان هەڵبژێرن دەبێت مامەڵە لەگەڵ بەرامبەرەکانیاندا بکەن بۆئەوەی یەکتر ناسین ڕووبدات لەنێوانیاندا. نزیکیش یاخود لەڕووی شوێنییەوە یاخود لەڕووی فەرمانەوە (وەزیفە) یاخود لەڕووی زانستییەوە دەبێت و چەند جۆرکیشی هەیە:

ا.نزیکی هاوسێیەتی: لەبەرئەوەیە کە تاوەکو کچ و کوڕ نزیکترین لەیەکتریەوە زیاتر لەیەکتر شارەزا دەبن و هەڵسوکەوتی یەکتری دەزانن و هەرچەندە لە کۆمەڵگای شارستانیەتی نوێدا داینەمیکییەکی بەردەوام هەیە سەرەڕای ئەوە هاوسێیەتی بەفاکتەرێکی گرنگ دادەنرێت لەهەڵبژاردنی هاوسەری ژیان(12).

ب.نزیکی وەزیفی: ئاماژە بەوە دەدات کە ئەو کچ و کوڕانەی لەیەك شوێندا کاردەکەن هەمان بیروبۆچون. (الاتجاه) هەیە بۆ هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان ئەمیش لەبەر ئاسانی یەکتر ناساندن لەلایەکەوە و لەلایەکی دیکەشەوە ئیشکردن بەیەکەوە وا دەکات کە هەمان بیروبۆچوون و بیرکردنەوە لەلای هەردوکیان دروست دەبێت[13].

و هۆکاری بەهاوسەربون لەگەڵ هاوڕێی ئیش دەگەڕێتەوە بۆ

1.ئیشکردن بواری ئەوە دەڕەخسێنێت کە دڵنیا بیت لەخوڕەوشت و هەڵسوکەوتی.

2.لەیەکگەیشتن و نزیکی لەبیروبۆچوندا.

3.لەبەر پلەوپایەی بەرامبەر[14].

ج.نزیکی ڕۆشنبیری: دادەنرێت بەفاکتەرێکی یاریدەدەر بۆ هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان و دەست نیشانکردنی، ئەوانەی کە لەیەك شوێندا دەخوێنن وەك کۆلیج یاخود زانکۆ یاخود قوتابخانەدا وا دەکات کە زیاتر لەیەکتر نزیك بن و تێگەیشتن لەنێوانیاندا ڕوو بدات[15].

و هۆکاری هەڵبژاردنی هاوسەر بەهۆی هاوڕێیەتیان لەخوێندندا دەگەڕێتەوە بۆ

1.چۆنیەتی ناسینی لەنزیکەوە وە دڵنیابوون لەخوڕەوشتی:

2.مسۆگەرکردنی تێگەیشتن.

3.بۆئەوەی ئاستی زانستیان لەیەکترەوە نزیك بێت.

3.جیاوازی: سەرەڕای ئەوەی کە لێکچون لەهەموو بوارەکاندا دادەنرێت بەفاکتەرێکی گرنگ لە هەڵبژاردنی هاوسەری ژیاندا، بەڵام فاکتەری جیاوازیش دەتوانین بڵێین کە دادەنرێت بەفاکتەرێکی گرنگ لەهەڵبژاردنی هاوسەری ژیان بۆ نموونە لەزۆر کاتدا ئەوانەی کە لەیەکترەوە دوورن و جیاوازی لەهەڵسوکەوتیان و بیروبۆچوونیان هەیە زیاتر لەوانەی کە لێکچون هەیە لەنێوانیاندا ڕێکدەکەون.. جیاوازی زۆر جار سەرنجی ئەوەی بەرامبەر بۆ لای خۆی ڕادەکێشێ و وابەستەبون لەنێوانیاندا ڕوودەدات، جیاوازی لەڕووی بیرکردنەوەو هەڵسوکەوت.. دەبێتە هۆی سەرکەوتن بەسەر وەڕسبون و بێتاقەتی لێکچوون: بۆ نونە لەوانەیە ئەوەی

کەسایەتی بەهێزی هەیە لەگەڵ ئەوەدا رێکبکەوێت کە کەسایەتی لاوازی هەیە یاخود دەمارگرژ لەگەڵ دەمارساردێکدا (شەڕانگێز لەگەڵ کەسێکی ئاساییدا) یاخود ئەوەی ژیرییەکی تەواوی هەیە بۆ لای ئەوەی کە کەم ژیرە، لێرەوە دەتوانین بڵێین کە فاکتەری لێکچون دەورێکی کاریگەرتری هەیە وەك لە فاکتەری جیاوازی تەنها لەهەندێك حاڵەتی شازدا نەبێت ئەویش پشت دەبەستێت بەکەسایەتی کوڕو کچەکەوە.

لێرەوە دەتوانین بڵێین کە هەردوو فاکتەری لێکچونو جیاوازی دەورێکی کاریگەری هەیە لەسەر هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان[16].

4.هەڵبژاردنی باشترین: مەبەستی لەم هەڵبژاردنە ئەوەیە کە بەشێوەیەکی هەستی یاخود نەستی دەبێت بەهۆی بوونی سیفەتی باش لەلای توخمی بەرامبەرو مەبەستمان لەم بۆچونە ئەوەیە کە لەوانەیە هەڵبژاردن زۆر جار بەشێوەیەکی خۆویستانەی هەستی بێت، بەڵام زۆر جاریش لەوانەیە بەشێوەیەکی نەستی بێت ملکەچ بێت بۆ کاریگەرە شارستانیەتیەکان بەتایبەتی لایەنی رۆشنبیری چونکە تاکەکان تێردەبن بەبیروبۆچونەکانیانو بەها کۆمەڵایەتیەکان لەرێگەی چەند سەرچاوەیەکی جیاجیای نەبینراو بەشێوەیەکی ئاشکرا ئەمەش کاردەکاتە سەر هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان.

بیروبۆچوونی هەڵبژاردنی باش جەخت دەخاتە سەر فاکتەری لێکچونی ئابوریو لێکچونی کۆمەڵایەتی لەهەڵبژاردندا، کە لەوانەیە بوارێکی فراوان هەبێت بۆ یەکتر ناسین لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵەیەکدا، بەڵام سیفاتە کەسایەتییەکانی دی وەك شێوە (ڕوخسار)و کەسایەتیو ژیریو تەندروستیو چالاکیو جێگیربون ئەمانە گرنگییەکەیان لەدوای ئەوەوە دێت.

هۆکاری هەڵبژاردنی باش لەوانەی فاکتەرێکی ئەوەندە گرنگ نەبێت بۆ هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان و تێبینی ئەوە دەکرێت کە ناتوانرێت دانانی لیستێکی دیاریکراو بۆ سیفاتە باشەکان لەلای هاوسەری ژیان دابنرێت، بەڵام ئەم سیفاتە (المفضلة) لەلای هاوبەشی ژیان لەوانەیە فاکتەرێك نەبێت بۆ سەرکەوتنی ژیانی هاوسەری، بەڵام لەوانەیە بە دەرەجەیەکی گەورە کار بکاتە سەر هەڵبژاردنێکی گونجاو بۆ هاوسەری ژیان کە توانایەکی هەیە بۆ گونجاندنی لەگەڵ ژیانی هاوسەریو سەرکەوتن[17].

هەندێ کەس حەز دەکەن کچێکی جوان بهێنن:

1.لەبەرئەوەی جوانی شتێکی خۆشەویستە.

2.بۆ شانازی کردن بەو جوانییەوە یاخود بۆ هۆکاری سێکسی.

بەڵام هەندێکی دی دەڵێن دەبێت تەنها ڕوخسارێکی وەرگیراوی هەبێت:

1.بۆ ئەوەی مرۆڤێکی لەخۆبایی نەبێت.

2.مەرجی تەنها جوانی رووخسار نییە بەڵکو جوانی خورەوشت مەرجە.

3.بۆ ئەوەی سەرنجی ئەوانەی دەوری بۆ خۆی ڕانەکێشێ [18].

ئاینی ئیسلامیش جەختی خستۆتە سەر خورەوشتو ئایین بەمەرجێکی سەرەکی بۆ هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان لەپێش بیرکردنەوە لەجوانیو پارەو بنەچەو جوانی خورەوشت جوانترەو و زۆرتر لەجوانی ڕوخسار دەمێنێتەوە، و پێغەمبەر(د.خ) دەفەرموێ (لاتزوجوا النساء لحسنهن مغسى حسنهن ان يردهن، ولا تزوجهن لاموالهن مغسى اموالهن ان تطغين.. ولكن تزوجهن على الدين ولامه خرقاء ذات دين افضل)[19].

دەروازەی دووەم

فاکتەرە ئابوریەکان

لایەنی ئابوری خێزان دەورێکی کاریگەری لەجێگیربوونی پەیوەندییەکانی ناو خێزاندا هەیە بەتایبەتی لەنێوان ژنو مێرددا.

دیسپلینی ئابوری کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە بۆ سەرنەکەوتنی ژیانی هاوسەریو بونی داهاتێکی یەکسانو دابینکردنی تەندروستیو هەروەها بونی میزانییەکی گونجاوو پلاندانانێکی باش بۆ دەستکەوتو خەرجکردنو هاوکاریکردنی یەکتر بۆ گەیشتن بەئامانجە هاوبەشەکان ئەمانە هەمووی یاریدەدەرن بۆ گونجاندن لەنێوان ژنو مێردا، بەڵام جیاوازی لەلایەنی پارەو ماڵ دادەنرێت بەفاکتەری ڕێگر لەبەردەم ژنو مێرداو لەدوایدا دەبێتە هۆی سەرنەکەوتنی هاوسەرێتی[20].

هۆکاری ئابوری ڕۆڵێکی کاریگەری هەیە لەگۆڕانکارییە بەهاو داب و نەریتەکان و هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان، زۆربەی ئەندامانی چینی ناوەند وەك ئەندازیار و دکتۆرو پارێزەرو مامۆستا داوا لەکەس وکاریان ناکەن بۆ هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیانیان وەك چینی کرێکارو جوتیار، بەهاوسەربونیان پەیوەندی بەخۆیانەوە هەیە تاوەك کەس وکاریان. لەهۆکارە سەرەکییەکانی کەوای کردووە چینی ناوەند خۆی هاوسەری ژیانی هەڵبژێرێت لایەنی ڕۆشنبیری و پەروەردەی و خوێندنییەوە هەیە، ئەم فاکتەرەش وای کردووە تاکەکان کە بزانن چەند گرنگە کە هاوسەری ژیانی خۆت، هەڵبژاردەی خۆت بێت، و هەروەها هۆکارێکی دیکەش فاکتەری تێکەڵاوبوونی ئەو ژینگەیەی کە چینی ناوەند تیایدا دەژی یارمەتی دەرە بۆ تێکەڵاوبونی لەگەڵ جنسی بەرامبەر بەشێوەیەکی سەربەستانە، تێکەڵاوبونەکەش لەوانەیە لەشوێنی کارکردن یان نیشتەجێبون لە دامەزراوەکانی ڕاژەی کۆمەڵایەتی، لەڕێگەی تێکەڵاوبون و پەیوەندییەوە پیاوان دەتوانن هاوسەری ژیانیان هەڵبژێرن. شارستانیەتی و پیشەسازیکردن دەستێکی باڵایان هەبووە لەدروستبونی دامەزراوەکان وەك زانکۆ و کارگە و نەخۆشخانە و بەڕێوەبەرایەتییەکان.. کە وای کردووە پیاوان شان بەشانی ژنان کاردەکەن لەشوێنە گشتییەکانداو لەڕێگەی ئیشکردنیشەوە تێکەڵاوبون و پەیوەندی لەنێوانیاندا دروست دەبێت و یەکترناساندن ڕوودەدات.

جێگیربونی لایەنی ئابوری تاکەکان و بەرزبونەوەی ئاستی ڕۆشنبیری وای کردووە کە هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان بەشێوەیەکی سەربەستانە بێت. هەموو کەسێك سەربەستە لە هەڵبژاردنی هاوسەری ژیانیدا بەمەرجێك لە گونجاوبێت لەگەڵیدا لەڕووی خورەوشتی و هەڵسوکەوت و بۆچونەکانیانەو هەرچەندە ئەگەر بیانیش بێت.. چەند کۆمەڵگا بەرەو پێش بچێت لەلایەنی ئابوری و شارستانیەتی و تەکنۆلۆژیاوە زیاتر بیروبۆچون و ڕۆشنبیری بەرەوپێش دەچێت ئەمەش سەربەستییەکی زیاتر دەدات بەتاکەکان بۆ هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان. هەروەها پیشەسازیکردنیش دەورێکی کاریگەری هەیە بۆ هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان[21].

و لایەنی ئابوری بە پێوەرێکی گرنگ دادەنرێت بۆ بەرەوپێشچونی هاوسەری و ئێستاش لەزۆربەی وڵاتاندا هێزو توانستی دارایی بۆ بەخێوکردنی خێزان بەمەرجێکی سەرەکی دادەنرێت بۆ باشێتی هاوسەری لەوانەیە ژن و مێرد پێگەیشتوبن لەڕوی عەقڵییەوە (متزنين-متوافقين) هاوبەش بن لەچۆنیەتی بەڕێوەبردنی ژیانیان و خواردن و خواردنەوەیان، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کاریگەرە دەرەکییەکانی وەك (الارتباك الاقتصادي) دەورێکی کاریگەریان هەیە لەکێشە هاوسەریەکاندا، و گرنگیش نییە کە کوڕەکە بەهاوسەربونەکەی دوابخات تاوەکو لەلایەنی ئابورییەوە تەواو بێت چونکە پیاوان دەگەنە تەمەنی پێگەیشتوو لەڕوی فسیولوژییەوە پێش گەیشتنیان بەتەواوبونی لایەنی ئابوریان لەبەرئەوە ئەگەر هات و ژن و مێرد بەیەکەوە بەشداری لەمیزانیەی خێزاندا بکەن ئەوا باشترە لەچاوەڕێ کردنیان[22].

دەروازەی سێیەم:

فاکتەرە دەروونییەکان

1. بیرۆکەی (هاوبەشی نمونەی):

ئەم بیروبۆچونە ئاماژە بەوە دەدات کە هەریەك لەکچ و کوڕ وێنەیەکی نمونەییان لەسەر هاوبەشی ژیان لەلا دروست دەبێت کە ئارەزووی هاوسەری دەکەن لەگەڵیدا، وێنەیەکی دروستکراوی تەواویان پێشتر لەلا دروست دەبێت لەسیفەتی ڕوخساری و ئەقڵی و خورەوشت و خۆشەویستی و لایەنی کۆمەڵایەتی کە پێویستە لەهاوبەشی ژیاندا هەبێت و ئەم بیروبۆچونەش خەڵکانێکی زۆر دووردەخاتەوە لە هەڵبژاردنێکی ئاسایی، کە لەوانەیە دووربکەونەوە لەوانەی کە جیاوازن لەگەڵیاندا لەڕووی نەژادی و کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیری و نەتەوایەتی و ئاینی و خورەوشتەوە.. و ئەم بیروبۆچونی کچ یان کوڕی نمونەی لەتەمەنی هەرزەکاریەوە سەری هەڵداوە کە کچ یان کوڕ باس لەپاڵەوانی خەونەکانی دەکات و ڕۆژ بەڕۆژ بەدوایدا دەگەڕێ بۆئەوەی ئاواتەکانیان بێننە دی، زۆر جاریش ئەو سیفاتە تایبەتمەندانەیان لە (پاڵەوان)ی خەونەکانیاندا نەدۆزیوەتەوە بەڵام سیفاتی دیکەیان لەجێگایدا بەپێویست زانیوەو ئەمەش وای کردووە کە ژیانێکی هاوسەری سەرکەوتوو بەسەربەرن[23].

وێنەی هاوسەری نمونەیی دەورێکی گرنگ دەبینێت لەهەڵبژاردنی هاوبەشی ژیاندا یاخود دەتوانین بڵێین لە هەڵبژاردنی کچ یان کوڕی خەونەکانیان، زانا (ستراوس)

مەبەستی لە هاوبەشی نمونەیی ئەوەیە کە ئەو وێنەیەیە کە لەلای کەسێك دروست بووە کە لە تەمەنی هاوسەریدایەو لەجۆری مێ کە دەیەوێت بیکات بەهاوسەری ژیانی.

و لە گرنگترین سیفەتەکانی کچی خەون کە ئەم نەوەیە دەیبینێت:

1.خوڕەوشتی جوان بێت.
2.جوان بێت.
3.خوێندەوار بێت.
4.لەخێزانی ڕەسەن بێت.
5.ماڵدارێکی کارامە بێت.
6.یەکێك بێت لەنزیکەکان.
7.بایەخ بدات بەمێردو منداڵەکانی.
8.دەوڵەمەند بێت.
9.فەرمانبەر بێت[24].

2.وێنەی باوکایەتی:

زۆر کەس بەشێوەیەکی نەستی دەکەونە داوی خۆشەویستی کەسێك کە هەمان سیفاتی لێکچوی یەکێك لەدایك‌و باوکی هەبێت‌و هەڵیدەبژێرێت بەهاوسەری ژیانی. پەیوەندی نێوان دایك‌و باوك دەورێکی کاریگەر دەبینێت لەهەڵبژاردنی هاوسەری ژیان ئەگەر ئەو پەیوەندی پۆزەتیڤ بێت‌و بەتین‌و لەسەر بنەمای خۆشەویستی‌و سەرنج‌و ڕێز دامەزرابێت ئەوا ئەوە هەڵدەبژێرێت کە لەدایك یاخود باوکی بچێت، بەلام ئەگەر پەیوەندیەکە نێگەتیڤ بوو ئەوا بە پێچەوانەی ئەوانەوە هەڵیدەبژێرێت.

ئەو کچەی کە هاوسۆزبێت لەگەڵ دایك‌و باوکیداو پەیوەندیەکی بەتین هەبێت لەنێوانیانداو لەسەر بنەمای تێگەیشتن‌و خۆشەویستی دامەزرابێت ئەوا هاوسەرەکەی ژیانی، کە کەسێکی بەتوانا و زاڵەوە دەناسرێت چونکە ئەو سۆزی لەگەڵ باوکیدا هەبوو) کە کەسایەتیەکی لاوازی هەیە بەرامبەر بە کەسایەتی دایکی کە پەیوەندیەکی نێگەتیڤ هەیە لەنێوانیاندا لەبەرئەوە هاوسەری ژیانی پێچەوانەی ئەوان هەڵدەبژێرێت. ئەم جەخت خستنە سەر لێکچونە لایەنی ڕووخساری ناگرێتەوە بەڵکو لایەنی کەسێتی دەگرێتەوە کە زۆرجار وا لە کەسەکە دەکات کە خۆشك‌و براش کاریگەری هەبێت لەسەر هەڵبژاردنەکە[25].

ئەم تیۆرەش بەشێوەیەکی گەورە ئاڕاستەی دایك دەکرێت و کاتێك کە تەمەنی هەرزەکاری کەسەکە تێپەڕدەبێت دەیەوێت ئەو پەیوەندییە زیندوبکاتەوە کە نەیتوانیوە لەمنداڵیدا تێر نەبوە لەبەرئەوە لەهاوسەری ژیاندا ئەو پەیوەندییە زیندو دەکاتەوە[26].

3.**تێرکردنی پێداویستیەکەسیەکان**:

چەند فاکتەرێکی کەسێتی ناوەکی هەن دەورێکی کاریگەر دەبینن لە هەڵبژاردنی هاوسەری ژیاندا لەوانە تێرکردنی پێداویستیەکان‌و تاکەکان هاوسەرەکانیان هەڵدەبژێرن لەنێوان ئەوانەدا کە جیاوازن لە ڕووی هەڵسوکەوت‌و بۆچوون..هتد یاخود وەك یەکن لە ڕووی کەسایەتی.. یاخود تەواوکەری یەکترن.

لەزۆر کاتیشدا لەوانەیە ئەم پێویستیانە ئاشکرا نەبێت‌و نەستی بێت و زۆربەی زاناکان دراسەی گرنگی تێرکردنی پێداویستییەکەیان کردووە لەهەڵبژاردنی هاوسەری ژیاندا و ئاماژەیان بەوە داوە کە زۆر حاڵەت هەیە لەژیانی تاکەکاندا کە لەمنداڵیەوە سەرهەڵدەدات‌و دەبێتە هۆی گەشەکردنی‌و بەرەوپێشبردنی هەندێك لەو پێویستیانە کە کەسایەتییەکەی پێویستی پێیەتی‌و دەبێت تێری بکات بەشێوەیەکی پێویست ئەمەش بۆ چەسپاندنی خودو دروستکردن کەسێتی بەشێوەیەکی تەواو. و زۆر لەم پێویستیانەش جەخت دەخاتە سەر گەیشتن بەدڵنیایی خۆشەویستی‌و لەیەکگەیشتن.

(وینج) لێکیدەداتەوە کە لەیەکگەیشتن‌و کەوتنە داوی خۆشەویستییەوەو هۆی پشت بەستنی هەر یەك لەژن‌و مێرد بەیەکتری لە تێرکردنی هاوسۆزی‌و هەست‌و پێویستییەکانی دیکەوە. و ئەم پێویستیانەش هەمەجۆرن تایبەتی‌و گشتی: بۆ نمونە

1.پێویستی بەهاوسۆزی.
2.ئارەزووی پەسەندکردنی ڕەخنەو لۆمەو سزا.
3.ئارەزووی تێکەڵاوبون‌و وەڵامدانەوە لەگەڵ چواردەوردا.

4. خۆشەویستی جێگیربون و پشت بەستن بەخود.
5. خۆشەویستی پیاهەڵدان و وابەستەبون.
6. ئارەزووی دروستکردن و داهێنان.
7. حەزی زاڵبون بەسەر کەسانی دیدا[27].

لە گرنگترین سیفەتەکان کە تاکەکانی کۆمەڵ دەیانەوێت لەهاوسەری داهاتویاندا ببینن بۆ تێرکردنی پێداویستیەکان لە ڕێگەی هاوسەرییەوە:

1. هاوبەشیکردن لەخۆشی و ناخۆشی.
2. تێگەیشتنی ڕەفتارو شێوەی ژیان.
3. خۆشەویستی.
4. دڵدانەوە لەتەنهاییدا.
5. دەربڕینی خۆشەویستی و هاسۆزی بۆ بەرامبەر[28].

رۆڵی سۆز لەهەڵبژاردنی هاوسەری ژیان:

خۆشەویستی دوو مانای سەرەکی دەگەیەنێت:

1. وەلامدانەوەو هاوسۆزی.
2. هاوبەشیکردن و یارمەتیدان.

تەنها خۆشەویستییە لەنێوان ژن و مێرددا دەمێنێتەوە، بێجگە لەخۆشەویستی هەموو پەیوەندییەکانی دی خۆیان لەبەردەم گۆڕانکاریەکاندا ناگرن ناتوانن ڕووبەڕووی گەردەلولەکان ببنەوە، بەلام خۆشەویستی ئەو تاوێرە گەورانەن کە شەپۆلەکان یەك بەدوای یەکدا لەسەریان وردوخاش دەبن.

خۆشەویستی بەهرەیەکە و ناتوانین نکوڵی لەو بەهرەیە بکەین کە بواری یاوە بەکچ یاخود کوڕ بۆ دروستبونی ژیانی هاوسەری و هەر هۆکارێك لەهۆکارەکان تەنانەت زوڵم و زۆرداری ناتوانێت وایان لێبکات پەشیمان بن، خۆشەویستی هیچ مەجالێکی نەیاوە بەئەقڵ بۆ بیرکردنەوە بەڵکو بە پێچەوانەوە وای لە کچ یاخود کوڕ کردووە هیچ لایەنێکی نێگەتیڤی ئەوی دی نەبینێت یاخود خۆشەویستی کوێرە.

ئێمە وای دانانێین کە خەوی ناو دڵ بە بەردەوامی هەڵەیە بەڵام ئەزمونەکان و ئامارەکان ڕوونیان کردۆتەوە کە دڵ هەڵە دەکات بە ڕێژەی 32٪ ئەمەش ڕێژەی دروستبونی جیابونەوەیە لە ئاینی ئیسلامدا و بەڕێژەی 7٪ لەئاینی مەسیحدا ئەمەش ڕێژەی دروستبونی جیابونەوەیە لەئاینی مەسیحدا و بونی ئەو جیاوازییە زۆرە لەنێوان ئەو دوو ڕێژەیەدا ئەوەیە کە ئاینی مەسیحی ڕێگە بەجیابونەوە نادات وەك لەوەی لەئاینی ئیسلامدا ئەگەر پاڵپێوەنەری سەرەکی بۆ هاوسەری خۆشەویستی بێت و دروستبونی هاوڕێیەتییەکی بەردەوام بێت و یەکگرتنێکی سێکسی و دروستبونی منداڵ بێت، ئەوا دەبێت لەسەر کورو کچ بۆ بەدیهێنانی ئەو پاڵپێوەنەرانە دەبێت لەهەموو لایەنێکەوە پێگەیشتوبن. و لایەنی سۆزداریان جێگیر بێت[29].

بۆئەوەی مانای خۆشەویستی تێبگەین دەبێت بڵێین کە مرۆڤ کەسێك هەڵدەبژێرێت و جیای دەکاتەوە لەخەڵکانی دی ئەمەش بۆ ئەوەی ڕزگاری بێت لە گەڕان بەدوای نیوەی دووەمیداو تەواوکردنی وێنەی ژیانی و خوڵقاندنی یەکسانییەکی پزیشکی لەجیهانی ناوخۆدا.

و هۆیەکی دی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو کاتەی کە یەکتر بینین لەنێوان ژن و پیاودا ڕوودەدات ئەمەش کاریگەریەکەی دەگۆڕێت لەحاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی دی بۆ نموونە لایەنی ئازایەتی یان جوانی یاخود سەرنج ڕاکێشانی روحی یان فکری، حالاتی دی هەیە وەك خۆشەویستی لە دیدی یەکەمەوە و زۆر کەس دەڵێت کە سیفاتی بەشەری کاریگەری گەورەی هەیە لەهونەری خۆشەویستیدا و ئەم سیفاتانەش کۆنابێتەوە تەنها لەو کەسانەدا نەبێت کە دەزانن چۆن خودی خۆیان بەڕێوەدەبەن لەماڵ و قوتابخانەو کۆمەڵگادا دەبێت هەوڵبدەین لەپێناوی ئەو خۆشەویستییەدا لەکاتی دروستبونیشیدا دەتوێتەوەو نامێنێت لەکەشی ناخۆشی و خەمۆکی و هەندێکی دی وای دەبینن کە ژن حەزی لەپیاوێکی هەوڵدەری چالاکەو پیاویش حەزی لە ژنێکی بەسۆزە کە گوێی لێدەگرێت.

لەژێر کاریگەری خۆشەویستی رۆمانتیکی خەیاڵیدا مرۆڤ لەواقعی ژیان دووردەکەوێتەوەو ڕاستی ژیان نابینێت و چی ڕوودەدات لەچواردەوری، کێشەی سەرەکی ئەوەیە کە چۆن بگات بەخۆشەویستەکەی، و بۆئەوەی خۆشەویستی زیندو بێت و بە بەردەوامی لەتازەگەریدا بێت دەبێت چاودێری هونەرەکانی دی بکرێت:

1. هەوڵدان بەرەو تازەگەری بە بەردەوامی.
2. پشت بەستن بەهەڵسوکەوتێکی ئاسایی بەبێ خۆهیلاك کردن و هەڵبژاردنی هەڵوێستە خۆشەکان بۆ دەرون و بۆ هەردولا کە بکرێتە ڕەوتی ژیان.
3. کۆنترۆڵ کردن بەسەر خۆتدا لەکاتی ناخۆشی و دڵنیاکردنی بەردەوامی کەشتی خۆشەویستی، ئەگەر گەردەلولێك ڕوویدا دەبێت چارۆکەکە نزم بکەینەدەر و چاوەڕێ بکەین تاوەکو گەردەلولەکە هێواش دەبێتەوە، ئەوەی ڕووباری خۆش دەوێت دەبێت ڕابێت لەگەڵ شەپۆل و گەردەلولەکانیدا هەمیشە چێژی خۆشی وەربگرن لە خۆشی و ناخۆشی.
4. وتنی وشەی ناسك و جوان و خۆشەویستی بەگوێی خۆشەویستدا ئەوە ئەکسیری و ژیانەو مرۆڤ بەسروشت پەرۆشە بۆ ئەو ئەکسیر[30].

خۆشەویستی حاڵەتێکی سەرنج ڕاکێشی ئەوەی بەرامبەرە بۆ لای خۆی کە ئەوەی بەرامبەر هەست بەگونجاندنێکی سۆزداری و ڕۆحی دەکات تا ئەوپەڕی توانەوە لەهەندێك حاڵەتدا.

خۆشەویستی دیاردەیەکی دەروونی سۆزدارییە پێشەکییەك دروست دەکات یان دەبێتە ئامانجێك بۆ دروستبونی پەیوەندییە مرۆڤایەتییەکان بەهەموو جۆرەکانیەوە بەتایبەتی پەیوەندی پیاو بەژنەوە.

خۆشەویستی چەند جۆرێکی هەیە، خۆشەویستی رۆحی کە لەگەڵ سیفەتە بەهاییەکان سەرهەڵدەدات کە لەوانەیە لەپاڵەوانێکدا یان زانایەك یاخود لەمرۆڤێکی بەوەفادا ببینیتەوە.. و ئەم جۆرە خۆشەویستییە هەستێکە بەعەقڵ دەست پێدەکات و دەگاتە دڵ تاوەکو خەتی رێز دەجولێنێ و کرانەوەیەکی سۆزداری بەرامبەر ئەوی دی. خۆشەویستی ژن بۆ پیاو یاخود پیاو بۆ ژن ئەم جۆرە خۆشەویستییە زۆر جار هەستی پێ ناکەن تاوەکو دەگاتە ڕادەو پلەیەکی بەهێزو پەیوەندییەکی گیانی بەگیانی لەنێوانیاندا.

ئەفلاتۆن دەڵێت: خۆشەویستی پێك دێت لەدوو یەکە کە بەیەکدەگەن و تەوقەکردن هەریەکەیان پاڵپێوەنەر دەبێت بۆئەوی دی بۆ پارێزگاریکردن لەو خۆشەویستییەو جێگیریەکەی کاتێك خۆشەویستی دوولایەنە دەبێت، پێك دێت لەهەستی پیاوی سەرنج ڕاکێش بەرەو لای ژن و هەستی سەرنج ڕاکێش بەرەو لای پیاو، ئەم هەستەش پێشتر هەریەکە لەپیاوو ژن پیایدا ڕۆیشتون.

خۆشەویستی چەند پلەیەکی هەیە بەرزترینیان دەرەجەی پەرستنی خۆشەویستە تاوەکو ئەوپەڕی پەرستن و ڕێزگرتنی، ئەگەر ئەو خۆشەویستە شایەنی ئەو پەرستن و ڕێزە بێت یان نا.

و خۆشەویستی لەبۆشاییەوە دروست نابێت بەڵکو لەپێشەکییەوە کە هەستێکی خۆشەویستی لە دڵی ئەوەی بەرامبەردا دەچێنێ و ڕەگی ئەم (مقدمات) لەخودیئەوەی بەرامبەردا دروست دەبێت.. لەبەرئەوە لەسەر هەموو مرۆڤێك پێویستە لەسەرەتای کەوتنەداوی خۆشەویستییەوە لەخودی خۆیدا ڕەگی سۆزێکی پاك و بێگەرد بچێنێ تاوەکو هەست و سۆزی بە شێوەیەکی هەڕەمەکی دروست نەبێت و بە هەڵچونێکی ئاسایی لەناوبچێت.

خۆشەویستی لەئاینی ئیسلامدا حەرام نییە، تاوەکو هەستێك بێت لەناو خودی مرۆڤدا، خوای گەورە لێپرسینەوە لەگەڵ مرۆڤدا ناکات لەسەر هەست و سۆزی لێرەوە دەتوانین بڵێین کە هیچ کێشەیەك نییە ئەگەر کچێك کوڕێکی خۆش بوێت کە هەست و سۆزی دەجولێنێت و لەگەڵ ئارەزووەکانیدا ڕێکدەکەوێت و دەیەوێت بژی لەگەڵیدا. و کێشە نییە ئەگەر کوڕێك کچێکی خۆش بوێت و بیەوێت لەگەڵیدا بژی، کەواتە بابەتەکە حەڵاڵ دەبێت.

سەرچاوە:

1.صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عونى قصير، علم الاجتماع العائلي، مطبعة بغداد، 1984، ص229.

2.حسن الساعاتي، سامية (دكتورة)، الاختيار للزواج والتغير الاجتماعي، دار النهضة العربية، بيروت، 1981، ص84.

3.صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني قصير، علم الاجتماع العائلي، مطبعة بغداد، 1984،ص229.

4.عبدالسلام زهران، حامد (دكتور)، ال1جمة والارشاد النفسي، كلية ال1بية، جامعة عين الشمس القاهرة، ط2، 1982،ص400.

5.صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني قصير، المصدر السابق، ص230-231.

6. صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني قصير، المصدر نفسه.

7.حسن الساعات، سامية (دكتورة)، الاختيار للزواج والتغير الاجتماعي، المصدر السابق، ص265.

8.صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني قصير، علم الاجتماع العائلي، مطبعة بغداد، ص234.

9.مسلك الاسلام في بناء شخصية الانسانية من خلال عناية بالطفل، ص148.

10.صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني قصير، علم الاجتماع العائلي، مطبعة بغداد، ص234.

11. صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني المصدر السابق، ص235.

12. صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني المصدر السابق، ص236-237.

13. صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني المصدر السابق، ، ص237.

14. حسن الساعات، سامية (دكتورة)، الاختيار للزواج والتغير الاجتماعي، بيروت، 1982، ص336.

15. صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني قصير، ، المصدر نفسه، ص238.

16. صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني قصير، ، المصدر نفسه، ص244-245.

17. صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني قصير، ، المصدر نفسه، ص46.

18. حسن الساعاتي، الاختيار للزواج والتغير الاجتماعي، دار النهضة العربية بيروت، 1981، ص342-343.

19.يكن، فتحي، مشللات الدعوة والداعية، نحو وعي حركي اسلامي، انتشارات مدين، قسم، 1375ه.

20. صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني قصير، علم الاجتماع العائلي، مطبعة بغداد، ص293-302.

21.سلمان، عيسى (دكتور)، دراسات الاجيال، التصنيع والتغير الاجتماعي، مجلة فكرية ثقافية صدرها نقابة المعلمين في جمهورية العراقية، العدد 1-2، اب 1984، ص103-107.

22.سنوب، ماري (دكتور)، دكتور بورخاس، هنري مللر، ترجمة اسماعيل موسى اليوسف، الحب المثالي، ص47-48.

23. صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني قصير، علم الاجتماع العائلي، مطبعة بغداد، ص240-241.

24. حسن الساعاتي، سامية (دكتورة)، الاختيار للزواج والتغير الاجتماعي، دار النهضة العربية، بيروت، 1981، ص280.

25. صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني قصير، علم الاجتماع العائلي، مطبعة بغداد، ص243-244.

26. صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني قصير، المصدر نفسه، ص240.

27. صبيح عبدالمنعم، احمد (دكتور)، مليحة عوني قصير، المصدر نفسه، ص239.

28. حسن الساعاتي، سامية (دكتورة)، الاختيار للزواج والتغير الاجتماعي، دار النهضة العربية، بيروت، 1981، ص284.

29.سنوب، مارى (دكتور)ن د.بورغاس، هنري مللر، ترجمة اسماعيل موسى اليوسف، الحب المثالي (بحث علمي جنسي دقيق)، ص16-41.

30.عبدالمعطي، الخفاق (دكتور)، فن القيادة الذاتية، مكتب المنار للطباعة والنشر، 1992، ص56-60.

شیر
یەك دنیا سود بۆ منداڵ

نیان حەمەکەریم

شیری دایك بۆچی؟

پێکهاتەکانی شیری دایك بۆ منداڵ زۆر سودبەخشە، شیری دایك هەڵگری پرۆتین، مادەی شەکری، چەوری و جۆرەها ڤیتامینی پێویستی منداڵەو لە بەرامبەر نەخۆشییەکاندا بەرگری جەستەی منداڵ بەهێز دەکات و منداڵ لە توشبوون بە نەخۆشییەکان دەپارێزێت، شیری دایك ناتوانرێت لەگەڵ هیچ شیرێکی دیکەدا بەراوردبکرێت، شیری دایك لە حاڵەتی هەوکردنی کۆئەندامی هەرس و هەستداریەتی و سکچون و ڕشانەوەو کۆکین و هەوکردنی گورچیلەو پەردەی دەماخ پارێزگاری لەجەستەی منداڵ دەکات، هەروەها لە سودەکانی دیکەی دابینکردنی پێداویستی‌یە خۆراکی‌یەکان بەشیری دایك دەتوانرێت ئاماژە بە چەند حاڵەتێکی وەکو ئاسان هەرسکردنی شیری دایك بۆ منداڵ، بێ نیازی بە ئامادەکردن و پێویست نەبوون بەداهاتی بۆ خێزان و هەمیشە لە بەردەستدابوونی شیربکرێت، لە ڕاستیدا دەتوانرێت بوترێت بە پێچەوانەی شێوازەکانی دیکەی پڕکردنەوەی پێداویستی خۆراکییەکانی منداڵ پیس بوونی ژینگە.. بتڵ .. قوتو.. شوشە.. هتد نییە.

پڕکردنەوەی پێداویستییە خۆراکییەکانی منداڵ بە شیری دایك هەرچی پەیوەندی زیاتری سۆزی نێوان دایك و منداڵی لێدەکەوێتەوەو بۆ گەشەی دەرونی و سۆزی منداڵ زۆر پێویستە.

ئێستا بۆلای دایك دەگەڕێینەوە تا بزانین شیردان بە منداڵ چ سودێکی هەیە بۆی:

*گەرمۆکەی (کالۆری) پاشەوکەوت کراوی ماوەی سکپڕی دەسوتێنێت.

*یارمەتی گەڕانەوەی کێشی سەردەمی بەر لە سکپڕی دایك دەدات.

*مەترسی توشبون بە نەخۆشی شێرپەنجەی هیلکەدان و سنگ کەم دەکاتەوە.

*قۆناغی نائومێدی دوادەخات و لە هەندێك لە ژناندا مەترسی دوبارەی سکپڕی کەم دەکاتەوە.

***ئایا باوکانیش ڕۆڵیان هەیە؟!**

دایکان پاش بەدنیا هێنانی منداڵ پێویستیان بە پشتگیری خێزان و بە تایبەت باوکی منداڵ هەیە، ئەگەرچی باوکان هیچ ئەزمونێکیان لەم ڕووەوە نییە و شیردان بە منداڵ هیچ واتایەکی بۆ ئەوان نییە بەڵام دەتوانن پشکێکی

گەورەیان لەم کارەدا هەبێت بە بەخشینی بەشێکی کاتی خۆیان بە ئێوەو منداڵەکە بواری سۆزو ئارامی دەستەبەر بێت و لە چاودێری کردنی منداڵ و یاریکردنی لەگەڵ منداڵداو گۆڕینی منداڵەکەدا یارمەتی بدات.

دایکان پێش بە دنیاهێنانی منداڵەکانیان دەبێت خۆیان لەسەر ئەوە ڕابهێنن کە چۆن منداڵەکانیان لە باوەش بگرن و شیریان بدەنێ و هەروەها دەتوان سود لە گەورەکان یان خوێندنەوەی ئەو کتێب و بابەتانە وەربگرن کە بۆ ئەم مەبەستە نوسراون.

یەکەمین کاتی شیردان کاتێکە کە منداڵ لە دایك بووە و کاتژمێرە سەرەتاییەکانی خۆی بەسەر دەبات و ئەم کاتەش هەر ئەو کاتەیە کە هێشتا دایك لە نەخۆشخانەدایە.

*شیر چۆن دروست دەبێت؟

کاتی سکپڕی، جەستە بە شێوەیەکی سروشتی ئامادەیی دروستکردنی شیری تیادا بەدی دێت، لە مانگەکانی (4) و (5)ی سکپڕیدا جەستە توانای دروستکردنی شیری هەیە، ژێرمێشکە ڕژێن لە کاتی سکپڕیدا هۆرمۆنی پرۆلاکتین دەرێژێت و بەهۆی خوێنەوە دەیگەیەنێتە هەردوو مەمکەکان و دەبێتە هۆی کرانەوەی چیکڵدانەکانی مەمك، ڕێژەی پرولاکتین زۆر بێت ئامادەیی شیردانی زیاتر دەبێت، ئەم هۆکارەش دەبێتە هۆی دروست بوونی شیر.

شیری سەرەتایی ناوی ژەك کە بەڕادەیەکی زۆر بۆ منداڵ سود بەخشە، ئەم شیرە بە ڕەنگی زەرد یا هەندێك جار لە شێوەی ڕەنگی تەواو زەردایە و چەندەها تایبەتمەندی و بەرگری تێدایە لە بەرامبەر نەخۆشییەکاندا و جەستەش بۆماوەی حەوت ڕۆژ ژەك دروست دەکات.

هەنگاوە تایبەتەکان

ئەم پرسیارە دێتە ئاراوە کە ئایا چاودێری یا ئەو ئەوکارە تایبەتمەندییانەی بۆ شیردان و دابینکردنی پێداویستییە خۆراکییەکانی منداڵ پێویستە، پێویستە ئەنجام بدرێت؟!

وەڵام پۆزەتیفانەیە، دەبێت دایکان هیچ جۆرە سابون کحولێك بۆ پاککردنەوە بەکارنەهێنن و دەمی منداڵەکە پێویستە بە تەواوەتی لە دەوروبەری مەمکدا بێت، تا شیری لێ بێت و نوکی سنگیش بریندار نەبێت، منداڵ کاتێك دێتە دنیاوە لە هەر ژەمێکدا نزیکەی 30–40 خولەك شیر دەخوات.

ئەگەر لەدایك بوون سروشتی بێت: لە شوێنی خەوتن یا لەسەر کورسی دابنیشن و سەری خۆتان بەرەولای باڵی ئەوان بچەمێننەوەو سەرین بەکاربهێنن تا چاکتر بتوانن منداڵەکە لە باوەش بگرن، یاخود بەرەو لایەك ڕابکشێن یاخود سوود لە چوپ یا تۆپێکی کەم هەوا وەرگرن بۆ دانیشتن.

خاڵی گرنگ ئەوەیە کە منداڵ لە لێو و زمان و پوك و ددانەکانی بۆ گرتنی شوێنی شیر سود وەرنەگرێت چونکە دەبێتە هۆی بریندار بوونی سنگ.

کەی و چۆن شیر بدرێتە منداڵ

منداڵانی نوێبوو بەشێوەیەکی سروشتی 8–12 جار لە ڕۆژێکدا برسییان دەبێت و پێویستیان بە خۆراك هەیە، گرنگترین هۆکاری برسی بوونی منداڵ خاڵی بوونەوەی گەدەیانە چونکە شیری دایك زۆر لە خێرایی هەرس دەبێت، لە سەرەتای لە دایکبوونەوە ڕەنگە هەر 2 کاتژمێر جارێك پێویستی بە خۆراك هەبێت، بەڵام وردە وردە لەگەڵ گەشەکردنی منداڵدا ژمارەی خۆراك خواردنیان کەمتر دەبێتەوە، هەمیشە دەبێت مۆڵەت بدرێت کە منداڵ هەست بە برسێتی بکات و لە پاشدا شیری بدرێتێ.

فوارەکردن و ڕۆشتنی شیر

کاتێك شیر فوارە دەکات کە مەمك پڕ لە شیر بێت و منداڵ بە چاکی خۆراکی نەخواردوە، فوارەکردن یاپڕبوونی شیر ئارام و ئۆقرە لە دایك و منداڵ هەڵدەگرێت. بۆ ڕێگەگرتن لە حاڵەتێکی ئاوەها دەبێت منداڵ بەشێوەیەکی ڕاست و دروست خۆراك بخوات، ئەڵبەتە فوارەکردنی شیر بە شێوەیەکی کەم، سروشتی و ئاساییە.

کاتێك کە شیری خۆتان دەدۆشن، ڕەچاوی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بکەن:

*دەستەکانت بەئاو و سابوون بشۆ.

*قاپێکی پاك لە ژێر سنگتدا دابنێ.

*کرداری دۆشین بەرەو گۆی مەمك بەرن.

*شیر دۆش، یا دەستتان بەکاربهێنن.

*شیری دۆشراو بدەنە منداڵەکە، یا لە سەلاجەدا یا لە فرێزەردا بیپارێزن و مێژووی کاتی دۆشینی شیرەکە بنوسن.

***ڕشانەوەی شیر، نزگەرە، کاردانەوەکانی دیکەی منداڵ**

کاتێك کە منداڵ شیرەکە لە دەمیەوە دێتەوە، دایك و باوك زۆر نیگەران دەبن، بەڵام منداڵەکە بەم کارەی زۆر ئاسوودە دەبێت، شیری گەڕاوە بۆنێکی خراپی نییە و هەوڵبدە پاش شیر خواردن ئارام و لەسەر خۆبیت و لە دەنگی بەرزو لە ڕۆشنایی زۆر بی پارێزن، بە درێژایی هەرجارێکی شیردان بەلانی کەمەوە 2 جار مۆڵەت بدەن لەگەڵ شیرە گەڕاوەکەدا هەناسە بداتە دەرەوە. بەم مەبەستە منداڵەکە بەرەو لای ڕاست بخەوێنەو هەوڵبدەن دەستی منداڵەکە زۆر نەجولێت.

چۆن دەتوانرێت تێبینی ئەوە بکرێت کە شیرەکە بەسە

ژمارەی جل و بەرگ گۆڕینی منداڵ، ڕێژەی میز، ڕەنگی میز، ڕێژەی پیسایی (هەڵبەتە ئەم حاڵەتانەش بە جیاوازی جۆری خۆراك دەگۆڕێن) ڕێژەی خەوتن و قوڵی و ئاسودە بوونی منداڵ هەموویان دەلالەت لەبەشکردنی (زۆری) شیری ئێوە دەکات بۆ منداڵەکە، واتە شیرەکەتان بەشی دەکات.

منداڵەکەتان تا کۆتایی 6 مانگ پێویستی بە خۆراکی یارمەتیدەر و ڤیتامینەکان نییە مەگەر لە ژێر چاودێری دکتۆری منداڵدا نەبێت.

وردی بە خەرجدانی لە نوسینی دەرمان و خۆراکدا

هەندێك لە دەرمانەکان لەکاتی شیردان بۆ منداڵ هیچ زیانێکی نییە، بەڵام گروپێك لە دەرمانەکان لە شیری دایك تێدەپەڕن و دەتوانن زیان بە منداڵەکە بگەیەنن، لەبەر ئەم هۆیە هەمیشە دکتۆری خۆتان لە بوونی منداڵی شیرەخۆر ئاگاداربکەن، لە ڕۆژەکانی شیرداندا لە خواردنی ساردەمەنیەکان، مادەی کافئین داری وەکو چایی و قاوەو هەروەها جگەرەکێشان دوربکەونەوە، ئەو خۆراکانەی کە بەکاری دەهێنن، کاریگەری ڕاستەوخۆ لەسەر شیرەکەتان دروست دەکات، ئاگادارین منداڵی شیرە خۆرەتان پاش بەکارهێنانی سەوزەمەنیەکان نقە نق و نرکە نرك دەکات.

زۆرێك لە دایکان و باوکان نیگەرانی ئەم بابەتەن کە کاتێك منداڵ توشی ئینفلۆنزا، سەرما، سکچون.. دەبێت، شیریان نەدەنێ، بەڵام دەبێت لەبەر ئەوەی هەم دایك و هەم منداڵ لەم ڕووەوە سود وەردەگرن، لە هیچ کاتێکدا شیردان بە منداڵی خۆتان وازلێ نەهێنن.

شیر گرتنەوەی منداڵان

کاتێکی دیاریکراو بۆ شیرگرتنەوەی منداڵ لە ئارادانیە، هەندێك لە منداڵان لە نێوان تەمەنی 9–12مانگی کاتێك شیرخواردن بەشوشە یان پیاڵە فێر بوون، مەیل و حەزی خۆیان سەبارەت بەشیری دایك لە دەست دەدەن.

ئاگادربن شیر خواردن بە شوشە بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ دەبێتە هۆی پوکانەوەی ددانەکانی منداڵ، کاتێك کە دەتەوێت منداڵەکەت لە شیر خواردن بگریتەوە، ئەوە بە پیاڵە و پەرداخی جوان و بوکە شوشەییانە شیر خواردنی بۆ مسۆگەر بکە، تا ئەمە هۆکارێك بێت بۆ سەرنج ڕاکێشانی منداڵان، ڕەنگە منداڵەکەتان لەگەڵ ئەم حاڵەتەدا جۆر نەبێت بەڵام بە تۆزێك سەبرو ئارامی ئێوە، ئەم کارە جێبەجێ دەبێت.

سەرچاوە همشهری / ژ 2796

با سێکی پەروەردەیی مێژوویی

چۆنیەتی پرۆسەی خوێندن لەکوردستانداو کورتەمێژوویەکی ئەلفبێ لە قۆناغە جیاوازەکاندا

شنۆ عوسمان سەید قادر
مامۆستا

پێشەکی

بەپێی زانیارییە مێژووییەکانی بەردەستمان، بۆمان دەردەکەوێت کە کردنەوەی قوتابخانەکان و خوێندنەوەی ئەلف و بێی کوردی، ڕۆژگارێکی زۆرنییە دەستیپێکردووە، بۆیە مەبەستی سەرەکیم لەم لێکۆڵینەوە تیۆری و مەیدانیە، ئاشکراکردنی (مێژووی خوێندن، مێژووی قوتابخانەکان، مێژووی وانەی ئەلف و بێی پۆلی یەکەمی سەرەتایی) و دەرخستنی ڕۆڵی ئەو مرۆڤە دڵسۆزو نەمرانەیە کە بۆ ئەم بوارە ڕەنجاون.

ئەوەندەی زانیاریم دەستکەوتبێت لەسەر ئەو ئەلفوبێیانەی کە هی کوردستانی باشوریش نین، خستومنەتە بەرچاو، وەك ئاگادار بوون لە بەرنامەی دراوسێکان، هەرچەندە گەلی کورد تەنیا لە کوردستانی باشوور بە کوردی دەخوێنن، ئێستا پارچەکانی دیکەی کوردستان خاوەنی بەرنامە نین.

لە ئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەیەدا، ئەوە ئاشکرا بووە لام کە چۆن بەرنامەکانی خوێندن نەوە بە نەوە دەستاودەست دەکریت، هەر بۆیە پێویستی بە نوێکاری و گۆڕانکاریی هەیە، بەتایبەت لە ئەمڕۆماندا، چونکە:

1- ژمارەی خوێندکاران، مامۆستایان و ڕۆشنبیران زیاترن لە جاران.

2- زمانی کوردی وەك پەیڤ و وەك نووسین لە وشەی بێگانە پاككراوەتەوە.

3- کارەکانی مامۆستایانی پێش خۆمان لەبەردەستدایەو دەتوانین سوودیان لێوەربگرین.

❖ بەهیوام وەك مامۆستایەکی کورد ئەرکی سەرشانم جێبەجێکردبێت و ئەم لێکۆڵینەوەیەم سوودێك بگەیەنێت.

[**حوجرەکان**]

حوجرەکان زۆر لە پێش کردنەوەی قوتابخانەکانەوە هەبوون، مێژووەکەیان دەگەڕێتەوە بۆ هاتنی ئیسلام، بەرێگەو شێوەی خۆی فێری منداڵانی فێری خوێندن و نووسین کردووە، حوجرەکان لە زۆربەی لادێکاندا هەبوون، لە شارەکانیشدا؛ جگە لە گەڕەکی جوولەکان؛ لە هەموو گەڕەکەکانی دیدا هەبوون. محەمەد قزڵجی دەڵێت (بەهیچ شێوەیەك کێش و تەوازن نییە لە نێوان ئاستی ئابوری و

ئاستی زانستی گەلی کوردا، چونکە ئەگەر سەرنج بدەینە ئاستی ئابوریی کوردەکان، بەشی زۆریان نەبوو و هەژارن، کەچی لە ئاستی عیلمو زانستدا یەکجار سەرکەوتوون)، پاشان نموونە دێنێتەوە بە زەمانی قەڵاچوالانو ئەو زانایانەی کە لەو سەردەمەدا هەبوون، وەکو (مەلای بێتووشیو شێخ مارفی نۆدێی...). دروستکردنی مزگەوتەکان لەکاتی خۆیدا، لەڕووی ئەندازەییەوە زۆر سادەبوونو چەسپێنراوە، لە ناوەوەی حەوشەیەك هەبووەو حەوزی ئاوی تیادابووە، باخێکی لەلایەکی حەوشەکەدا هەبووە، بەردەنوێژی تیادابووەو شوێنی نوێژکردنیش دیاریکراوبووە، چەند ژوورێك هەبوون. لەوانە ژوورێك بۆ پێویستی مزگەوت خۆی، ژوورێك بۆ حەوانەوەی فەقێکان، ژوورێکیش بۆ (مەلا) تەرخانکراوە، بۆ وانەوتنەوەو خوێندنەوە.

لە سەردەمی بابانەکاندا خەرجیی مزگەوتو حوجرەکان واتە (مەلاو فەقێکان)و دابینکردنی پێداویستییەکانو پێدانی مووچەیان لەسەر شانی میرنشین بووە، بەڵام دوای سەردەمی میرنشینی بابان، دابینکردنی مووچەو نەفەقەکان، کەوتە سەرشانی خەڵکانی گەڕەك لە سایەی زەکاتو سەدەقەو یارمەتییە جۆراوجۆرەکانەوە.[1]

مامۆستا محەمەد ئەمین ئەردەڵانی[2] دەڵێت:

ناوی فەقێ لەوەوە هاتووە کە (فقە - علم فقە)یان خوێندووە[3]، خوێندنیان بەپێی قۆناغ بووە (سوختە - فەقێ - موستەعیدو مەلا). منداڵ یەکەمجار دەچێتە لای مەلاو پێیدەڵێن (قوتابی)، دوایی (سوختە) پاشان دەبێ بە (فەقێ)و دواتر بووەتە (موستەعید)، واتە موستەعیدەکان ئەم دێو ئەو دێو شار بە شار دەکەن، بۆ تەواوکردنی عیلمەکەیان.

مەلاو فەقێکان وانەکانیان خوێندووەو خوێندنی فەردیش هەبووە، هەڵکەوتن تیایاندا هەبووە، دەرنەچوون نەبووە، ئەوەی (کەودەن)[4]، فەقێ بەلای کەمەوە ($7-8$) ساڵی ویستووە بۆ تەواوکردنی خوێندنەوەی تابێ بە موستەعید. لە حوجرەکاندا زمانی فارسیو عەرەبی خوێندراوە، دوای هاتنی دەسەڵاتی عوسمانی بەپێی ناوچە گۆڕاوە، زمانی تورکیش خوێندراوە، وانەکانیان (نەحو - صەرف - ئیستعارەو شەرع) بووە، ڕێگەی خوێندن بەم شێوەیە بووە: سەرەتا پیتە عەرەبییەکان فێرکراون، بەڕێگەی (حنجە)، پاشان ڕێگەی (سایە) بەسەریەکەوە بەکارهێنراوەو (وشە) بەم شێوەیە خوێندراوە: ﴿ئەلف سەر ئا ، لام زەن ئەل ، واو سەر واو ، جیم زەن جەم ، دال بۆردوو ((الوجد))﴾ حوجرەکان توانیویانە زۆر لە شاعیرو رووناکبیرە گەورەکان پێبگەیەنن، لەوانە (نالی، حاجی قادری کۆیی، عەلادین سەجادیو شێخ محەمەدی خاڵ) ناودارانی ئەو سەردەمە لە ژووری قوڕو لەبەر قوتیلکە خوێندویانەو پێنووسی دەستیان

(ئووچو قامیشو پەڕی مریشك)* بووە. لەگەڵ ئەو هەموو ماندووبوونەدا، هەوڵیانداوە بۆ دروستکردنی شارستانیی کوردی، خەمخۆری نەوەکانی بەردەستیان بوون، چ وەك مامۆستای وانەکانیان، یان وەك زانای ئاینی، یان وەك ڕۆشنبیرێك ڕۆڵیان گێڕاوە، بەڵگەشمان بۆ بەرهەمی حوجرەکان کتێبخانەی (ئەوقافی سلێمانی) یە کە ساڵانی ($1650 - 1851$) ، کە سەرەتا کتێبخانەکە لە قەڵاچوالان بووە، پاشان بەهۆی هاتنی بابانەکان بۆ سلێمانیو دروستکردنی شاری سلێمانی کتێبخانەکەشیان گواستۆتەوە بۆ سلێمانی، لە ساڵی (1871)دا لە مزگەوتی گەورەی ئێستا دروستکراوەو زانای خوالێخۆشبوو (شێخ مارفی نۆدێ) بەڕێوەیبردوە.

بەرهەمی حوجرەکانو پاشماوەیەکی بەنرخی میرنشینی بابانەکانە. ئا بەم شێوەیە منداڵانی کورد لە دەرگای زانستو زانیارییان داوە، دەتوانم بڵێم دەبێ شەیدابوونیان، بۆ فێربوون تا چ رادەیەك بووبێ تا قبوڵی ئەو هەموو ماندوێتییەیان کردبێ، چ لەڕووی گرانی وانەکانو مامەڵەو لێپرسینەوەی مامۆستاکانیان کە (فەلاقەیان) بەکارهێناوە؛ سەرەڕای نەبوونیو کەم دەرامەتی خێزانەکانیان، بەو شێوەیە وانە خوێنراوە. خوێندەوار دروستبووە، تا سەردەمی کردنەوەی قوتابخانەکانو بەکارهێنانی، پێنووسو تیانووسو دەباشیرو تەختەڕەش، تا ڕەخساندنی لەدایکبوونی ئاسانکارییەکان بۆ خوێندنو دانانی وانەو بەرنامەکانی خوێندنو کردنەوەی خوێندنگاو جیاکردنەوەی لە مەزرگا ئاینییەکان.

قوتابخانەکانی شاری سلێمانی

شاری سلێمانی لەسەرەتای دروستکردنییەوە مەڵبەندی خوێندنو خوێندەواریی بووە، مزگەوتەکان هەر لە پرشنگدانەوەدابوون، شانبەشانیان قوتابخانەی تازە کراونەتەوە کە بابەتی وانەکان جیاوازبوون بۆ پێگەیاندنی کادێری میری، کردنەوەی قوتابخانەکان بە چەند سەردەمێکدا تێپەڕیوە، وەك:

سەردەمی عوسمانی، سەردەمی شێخ مەحموود، سەردەمی ئینگلیزو سەردەمی مەلیکی.

سەردەمی عوسمانی

1- قوتابخانەی ڕوشدییەی عەسکەری: تەنها قوتابخانە بووە لە ساڵی (1892) دا لە هەردوو شاری (بەغداو سلێمانی)دامەزراوە، ئەم قوتابخانەیە (13) مامۆستاو (106) قوتابی هەبووە.(*)

2- سەرەتایی کوڕان: لە ساڵی (1899) دامەزراون.

3- قوتابخانەی کلدانی سەرەتایی: ساڵی (1815) دامەزراوە (130) قوتابی هەبووە.

4- قوتابخانەی جوولەکەی سەرەتایی: کە (25) قوتابی هەبووە.

دوای ئەوانیش ئەم قوتابخانانە دامەزراون:
- قوتابخانەی ئەعدادییەی مولکی ساڵی (*1868*) دامەزراوە، (*7*) مامۆستاو (*70*) قوتابی هەبووە.
-سەرەتایی مناڵان کە (*4*) مامۆستاو (*100*) قوتابی هەبووە.
- سەرەتایی دووەم (*2*) مامۆستاو (*50*) قوتابی هەبووە.
- سەرەتایی یەکەم لە سیتەك (*1*) مامۆستاو (*27*) قوتابی هەبووە.
-سەرەتایی یەکەم لە هەڵەبجە (*1*) مامۆستاو (*30*) قوتابی هەبووە.
6. سەرەتایی یەکەم لە چەمچەماڵ (*1*) مامۆستاو (*30*) قوتابی هەبووە.
7. سەرەتایی یەکەم لە پێنجوێن (*1*) مامۆستاو (*25*) قوتابی هەبووە.
8. سەرەتایی یەکەم لە ئاغجەلەر (*1*) مامۆستاو (*17*) قوتابی هەبووە.
9. سەرەتایی یەکەم لە پشدەر (*1*) مامۆستاو (*91*) قوتابی هەبووە.

قوتابخانەی [مولکی ، فەیسەڵییە ، پێشکەوتن]:

ئەم قوتابخانەیە لە سەردەمی عوسمانیدا کراوەتەوە لە ساڵی (*1908*) [*] دا لە خوار بەردەرکی سەرا لە شاری سلێمانی (شوێنی بازاڕی عەسریی ئێستا) بە بریاری صەفوەت بەگ، کە سەرکردەی سەربازیی سلێمانی بووە، (*500*) لیرەی بە

پیتاك لەناو دەوڵەمەندەکانی شاردا کۆکردۆتەوەو پێی دروستکراوە. بەڕێوەبەرەکەی پیاوێکی تورکمان بووە بە ناوی (فایەق وەیصەل)، ئەم قوتابخانەیە هەتا جەنگی جیهانی ساڵی *1914* دەوامی کردووە. دوای رووخانی دەوڵەتی عوسمانی، ئینگلیزەکان بینای ئەم قوتابخانەیەیان کردووە بە بارەگای سوپاییان و مێجەر سۆنی حاکمی سیاسی لەوێ دانیشتووە، پاشان ئەم قوتابخانەیە لە ساڵی (*1915*)دا بووە بە قوتابخانەی سەرەتایی بەناوی قوتابخانەی (تشویقیە)و لە ساڵی (*1918*)دا ناونراوە (نموونەی سەعادەت)، ئەم قوتابخانەیە گەلێ گەڕەکی شاری سلێمانی کردووە، ئێستا لە گەڕەکی (تووی مەلیك)ە، دوای شۆڕشی تەمووزی ساڵی *1958* تا ئەمڕۆ گەلێ ناویشی بەسەردا براوە، وەکو (العزە، سەرکەوتن، سلێمانی، فەیصەلیە، تگبیقات دار المعلمین)، دواجاریش بە (پێشکەوتن) ناونراوە، لە *29 1970/9/29* تا ئێستا(*)

لە ساڵی (*1919*)دا قوتابخانەی سەرەتایی کوڕان هەبووە کە شەش پۆلی بووە پێیان وتووە (برهان الترقی)و بەڕێوەبەرەکەیان (سەید ئەحمەدی مەرەخەس)بووە، هەروەها قوتابخانەیەکی سەرەتایی کچان هەبووە لای کاریزی ئەحمەد زەنگەنەو بەڕێوەبەرەکەیان (مەلیحەی شێخ سەلام)ی خێزانی مامۆستا (عەبدوڵڵا نوری) بووە.

چەرخی داگیرکردنی ئینگلیز

هەرچی قوتابخانەکانی سەردەمی تورکەکانە هیچیان نەما، لەم سەردەمەدا قوتابخانەیەك کراوە بە ناوی (نموونەی سەعادەت) لە ساڵی 1919 تا 1921 دەوامی کردو بەڕێوەبەرەکەی (عەبدوڵڵا نوری)بووە، ئەم قوتابخانەیە دوو پۆلی ناوەندی لەگەڵدا کراوەتەوە، (کاپتان هۆڵد) کە ئەفسەرێکی ئینگلیز بووە دەرسی ئینگلیزی تیایدا وتووەتەوە. (***)

زەمانی حوکمڕانی شێخ مەحمود

رۆژنامەی (بانگی کوردستان****)لە ژمارە (11)ی رۆژی 1922/10/29دا نووسیویەتی:

رۆژی (10) تشرینی یەکەمی 1922 پێشگاهی حوکمدار لە سەر فەرمانتان بۆ بەڕێوەبردنی قوتابخانەکان بەم جۆرە مامۆستایان دامەزرا:

1) قوتابخانەی ناوەندی مەحموودی:
(رەفیق حیلمی) بەڕێوەبەر، (صالح رەفعت، خواجە ئەفەندی، سەعید سدقی، زێوەر ئەفەندی، سەعید ئەدیب قەزاز) مامۆستا

2) قوتابخانەی سەرەتایی قادری:
(شێخ موحەمەدی زوهدی) بەڕێوەبەرو (سەعید زەکی، عەزیز ئەفەندی) مامۆستای بوون

3) قوتابخانەی سەرەتایی رەئووفی:
(سەعیدعاکف) بەڕێوەبەرو (ئەحمەد ئەفەندی، موحەمەد رەمزی رەحیم) مامۆستای بوون

4) قوتابخانەی سەرەتایی لطیفیە:
ئەحمەد حەمدی عەزیز ئاغا (بەڕێوەبەر)
فائق ئەفەندیو شێخ ئەحمەد (مامۆستا)

5) جەنابی رەشید زەکی کابان مفتش عام وە لەپاش تەواو بوونی دامەزراندنی مامۆستاو قوتابخانەکان ناوی شارو دێهاتەکانی تریش قائیمەیان پێشکەش بە بارەگاهتان ئەکرێت

وەزیری زانستی
حاجی مستەفا پاشا

****-کوردستانی نوێ ژ 877 لە 1995/1/1

زەمانی هاتنی حکومەتی عێراق

لەگەڵ دامەزراندنی حکومەتی عێراقدا قوتابخانەکانی سەردەمی شێخ مەحموود داخراون و نەمان، کە ئەمانەبوون:[i]

1- قوتابخانەی سەرەتایی یەکەم:

ئەم قوتابخانەیە لە پۆلی یەکی سەرەتایی تا دووی ناوەندی تیادابووە، لەسەر لەوحەکەی نووسراوە (مکتبی یکم)، مامۆستای رەحمەتی (ساڵح قەفتان) بەڕێوەبەری بووە، مامۆستا

(عەبدوڵڵا عەزیز ئەربیلی) ئەلفبای کوردی وتۆتەوە، هەموو کوڕە دەسەڵاتدارەکان لەم خوێندنگەیە وەرگیراون. ئەم قوتابخانەیە لقی لێبۆتەوە پێیان وتووە (شبعە) واتە (شعبە)، بۆ ئەم لقە خانووەکەی (حاجی ساڵحی قاسم) یان وەرگرتووە بەکرێ لە شوێنی سینەما (دڵشاد)ی ئێستا مانگانە بەکرێی (پێنج دینار). قوتابخانەیەکی تر هەبووە پێیان وتووە (مکتب دووەم) مامۆستا، (تۆفیق فکرت عبدالرحمن) دوای ئەو مامۆستا (عەلی ئاگا شوقی) بەڕێوەبەری بوون، ئەم قوتابخانەیە لەکن خانەقای (مەحوی)ەوە بووە، لە شوێنی مەیانی ماستەکەو ئێستا ئەم قوتابخانەیە بە (مەکتەبی پەڕۆ) ناسراوە، ئەم مەکتەبی دووەمە شوێنەکەی چەپەك بووە، تا پۆلی (پێنج)ی سەرەتایی تیادابووە، بەهۆی ئەم جیاوازییەی لەگەڵ مەکتەبی یەکەمدا واناسراوبووە.[*]

2- قوتابخانەی زانستی شەو: لە ساڵی 1926 (کۆمەڵەی زانستی کوردان):

ئەم قوتابخانەیە تا پۆلی شەشی سەرەتایی تیابووە، بە پیتاك بەڕێوەچووە، (پیرەمێردی شاعیر) بەڕێوەبەری بووە، ئەم قوتابخانەیە بۆ ئەو قوتابییانە بووەکە بە رۆژ ئیش‌و کاریان هەبووەو نەیانتوانیوە بچنە قوتابخانەی رۆژ، لەبەر گرنگی مەعیشەتەکەیان چوونەتە ئەم قوتابخانەیەوەو بە شەو خوێندوویانە. ئەم قوتابخانەیە لە ساڵی (1937)دا داخراوە، لە ساڵی (1942)دا کراوەتەوە، بە رەسمی بووە بە میلاکی تەربیەو مەعاریف.

لە ساڵی (1934)دا ناو هاتووە بۆ قوتابخانەکان‌و بەم شێوەیە:

مکتب یکم ناونراوە: فەیصەلیە

مکتب دووەم ناونراوە: ئەیوبییە

مکتب سێیەم: لقی مەکتەبی یەکەم‌و ناونراوە خالیدیە

قوتابخانەکانی کچان:

1- قوتابخانەی سەرەتایی کچان: لە سابونکەران ساڵی *1926* گوزیدە خانی ژنی عەزیزی مستەفا پاشای یامولکی بەڕێوەبەری بووەو دواتر بووەتە (زەهرا)[*].

2- قوتابخانەی سەرەتایی زەهرا: فاتمەخانی محێدین ئەفەندی ژنی حەمدی ساحێبقرانی شاعیر، بەڕێوەبەری بووە.

3- قوتابخانەی سەرەتایی صدیقە: زەهراخانی کچی حاجی مستەفا پاشای یامولکی[ii]، ژنی عزەت بەگی وەسمان پاشا بەڕێوەبەری بووە.

4- قوتابخانەی سەرەتایی گۆیژە: لە گەڕەکی قەزازەکان *1*) مەلیحەی شێخ سەلام *2*) زینە أحمد مختار *3*) ئامینە حەسەن ، بەڕێوەبەرو مامۆستا بوون.

5- قوتابخانەی سەرەتایی عیراقیە: لە کۆڵانی پشتی مزگەوتی گەورە لە ماڵی ئەحمەد بەگی موتەسەریفدا بووە، بەڕێوەبەرەکانی بریتی بوون لە *1*) زکیە رزوقی قسگو *2*) پەروین مستەفا *3*) سەبرییە حسێن نازم

ناوەندی کچان:

لە ساڵی *1938* بۆ یەکەمجار لە شوێنی سەرەتایی (صدیقە) کراوەتەوە، زەهراخانی ژنی عیزەت بەگی وەسمان پاشاو عەتیەگرابیت بەڕێوەبەری بوون.

پیرەمێردی شاعیر لەمەڕ کۆششی بووك‌و کچی حاجی مستەفا پاشای یامولکییەوە دەڵێت:

بووك‌و کچیشی بوون بە رابەرمان

بەوان هاتنە ناو مەکتەبی کچان

مامۆستا (زێوەر)یش لەبارەی ئەم قوتابخانەیەوە وتویەتی:

بۆ کرداری جوان، بۆ عیلم‌و ئەدەب

منداڵی خۆتان بنێرنە مەکتەب[**]

بەم شێوەیە قوتابخانەکان، لە زیادبووندابوون، لێرەدا مەبەستمانە باسێکی وانەئەلفبێ بکەین،ئەوقۆناغەڕونبکەینەوەکەپیایدا تێپەڕیوە،لەچ ساڵێکەوەلەوقوتابخانەدێرینانەداخوێندراوەوئەلفوبێی‌کوردی‌ل ەکەیەوەدانراوە.

یان بڵێین مەبەستی باس ولێکۆڵینەوەکەم لەسەرچۆنێتی‌وهاتنی‌خوێندنی‌کوردی (الدراسە الکردیە) تا لەسایەی‌گۆڕانکارییەکانداپێشکەوتنەکان هەست پێبکەین .

ئەلفبێ لە مێژوودا

زۆرجار سەرزەنشتی زمانە کوردییەکەمان دەکەین، گوایە دەوڵەمەند نییە لەڕووی زمانەوانییەوە، یان پڕە لە وشەی بێگانە، بەپێی لێکۆڵینەوە دەتوانین هۆکەی بگەڕێنینەوە بۆ درەنگ لەدایکبوونی ئەلفوبێی کوردی، درەنگ دانانی بەرنامەکانی خوێندن بۆ منداڵانی کورد. دەتوانین هۆی ئەم درەنگ لەدایکبوونەی بگەڕێنینەوە بۆ ژێردەستەیی گەلی کورد لەڕووی ئابووریی‌و سیاسییەوە، میللەتێکیش ئەو دوو کێشەیەی هەبێت، بێگومان کێشە کۆمەڵایەتییەکانی سەرهەڵدەدات‌و وەك مۆتەکەیەك قورگی بیرکردنەوەی پێشکەوتنیان دەگرێت، هەر بۆیە بەپێی مێژووی خوێندنی کوردی وادەردەکەوێت کە لە دوای ساڵانی (*1920*) وە سەرەتا بە وەرگێڕانی بەرنامەکانی خوێندن‌و پاشان بەدانانی بەرنامەی خوێندن دەستیپێکردووە، جا لەسەر هەموان

پێویستە کە زیاتر گەشە بە بەرنامەکانی خوێندن بدەین، ئەو کەلێن و کەموکورییانەی کە هەیە پڕی بکەینەوەو بە نرخترین بەرنامە بۆ خوێندنی منداڵانی کورد دابنێین.

خوێندنی وانەکان بە زمانی کوردی

منذر الموصلی دەڵێ: ساتع حوسەری لە (ژکریاتی فی العراق)دا باسی قۆناغی خوێندن دەکات لە عێراق، کاتێك مەلیك فەیسەڵی یەکەم بانگی کردووەو کردوویەتی بە بەڕێوەبەری گشتی لە وەزارەتی مەعاریف و پێشتر لە ساڵانی (1918 – 1920) وەزیری مەعاریف بووە لە حکومەتی سوریای عەرەبی.

حوسەری دەڵێ: دوای دامەزراندنی دەوڵەتی عێراق دان نرا بە زمانی کوردیدا و ڕێگا دانانە کە بریتییە لە گۆڕینی کتێبەکانی خوێندن لە قوتابخانەکانی سەرەتاییدا لە عەرەبییەوە بۆ کوردی، لەگەڵ دانانی نەخشەو وانەی هەفتەکان، لەگەڵ ئەمانەشدا زمانی عەرەبی بخوێنرێ و بە تەواوی پشتگوێ نەخرێ، بۆ ئەم مەبەستە، وەزارەت لیژنەیەکی تەرخانکرد لە بەغدا کە ئەم بەڕێزانە بوون (تۆفیق وەهبی، عەبدولڕەحمان سالح، شوکری فەزڵی و نوری سەید بەرزنجی)[*].

لەکاتی کارکردنی لیژنەکاندا ساتع حوسەری دەڵێت: چاوم کەوت بە محەمەد ئەمین زەکی کە وەزیری (مواصلات) گواستنەوەو گەیاندن بوو، چالاکی و ئیشکردنی هەبوو بۆ کێشەی کورد، لەناو ئەنجومەنی وەزیراندا، هەوڵی ئەدا بۆ فێربوونی کوردی، لای پێویست بوو ئەم هەڵمەتە هەموو قۆناغەکانی خوێندن بگرێتەوەو تەنانەت لە (کلیەی حەربی)شدا ئەم کارە پێویستە لە قۆناغی سەرەتاییەوە دەستپێبکات[**].

زمانی کوردی لە دەستوری عێراقدا / *1925*:

بە بڵاوبوونەوەی یاسای ئەساسی عێراقی یەکەم (دەستور) لە ئازاری *1925* دا مادەی (*17*) دەڵێت:

زمانی عەرەبی زمانی ڕەسمییە لە وڵاتدا، ڕێگەش بدرێ کە زمانی تر زمانی ڕەسمی بێت بە یاسایەکی تایبەتی، ئەمەش بۆ دڵنیابوونی کوردەکان بوو کە زمانی کوردی زمانی ڕەسمی دەبێت لە پاڵ زمانی عەرەبیدا.

لە ساڵی (*1931*)دا دەرچوونی یاسای زمانی ناوخۆیی، ژمارە (*74*) پشت دەبەستێت بە دەستوور، کە بەرژەوەندی گەلی کوردی تیادابووە، ئەم یاسایە چونکە، زمانی کوردی لە ولایەتی باکور بۆ ئەو پارێزگایانەی کە کوردن دەخوێنرێت.

بەدوای ئەم بڕیارە عێراق لەبەردەم عوسبەتولئوممەمدا (عصبە الأمم)دا بەڵێنی دا کە بەکارهێنانی زمانی کوردی بەشێوەیەکی ڕەسمی لەو ناوچانەی کە کوردنشینن، ئەم بڕیارە لەو کاتەدا بوو کە عێراق داوای کردبوو بچێتە (عصبە الأمم) لە ساڵی *1932*دا[**].

لەو سەردەمەدا (عەبدول حسێن چەلەبی) وەزیری مەعاریف بووە لە (الوزارە السعیدیە الپانیە)و نوری سەعید سەرۆکی وەزیران بووە، (***)

دوو بیروڕا سەبارەت بە ئەلفبێ

بەڕێز مامۆستا ئەحمەد قەرەداغی لە (کوردستانی نوێ)ی ڕۆژی 2001/6/19دا دەڵێت: لەسەر دووان دووان یان سیان سیان وشەی ئاوێتە بنیاتدەنرێت و پێکەوە دەبەسترێت بێ ئەوەی (و)ی لەگەڵ بێت وەك (خورمـژ)ە کە لای خۆمان. هەر هەموو ئەمانە ناوی دووانەن و ئاوازی (و) لە نێوان هیچ وشەیەکیاندا کەدانەنراوەو بەپەسەندیش زانراوە، خۆشمان (ئەلف وبێ) بە پەسەند بزانین پێویستە بیگۆڕین بۆ (ئەلفبێ)و پەیڕەوی ڕێبازی جیهانی بکەین، ئەوەتا عەرەبیش (ألفبا و) بەکاردێنێت و نالێن (الألف والباو) تورکیش دەڵێن (Alfvede)و نالێن (Alpha and Beda) ئەگەر سەرنجبدەینە ئامرازی (و) لە نێواندا نییە با زمانەکەیش ڕۆژهەڵاتی یان ڕۆژئاوایی بێت.

لابەلا مامۆستا عەبدوڵڵا محەمەد ئەمین(عەبدوڵڵا سوور) لە کوردستانی نوێ 2001/7/7دا دەڵێت :

هەموو دەزانین ئەلفابێتا لە بنەڕەتدا دوو وشەیە، کە وشەی (ئەلفا)و وشەی (بێتا) یە، پاشان بووەتە وشەی یەك هێمایی و یەك واتایی کە (ئەلفا بێتا) یی، ئینجا هەر نەتەوەیەکیش کە وەریگرتووە هەر بە یەك وشەیی و یەك واتایی و یەك هێمایی وەریانگرتووەو (و)ی ناوەندیان لەنێوان (ئەلفا)و (بێتا) نەهێشتووەو بەم شێوەیە وەرگیراوە:

یۆنانییەکەی (لاتینیەکەی) ALPLIABETA ،
ئینگلیزییەکەی ALPHABET نەك ALPHAANPBETA ،
تورکییەکەی ALPHBE نەك ALPHVEBE.
عەرەبییەکەی: الالفباو ، نەك الالف والباو.
فارسییەکەی: الفبای فارسی نەك الف و بای فارسی.
کوردییەکەی: ئەلفبا نەك ئەلف و بێ.

لە تایتڵی کتێبەکەی مامۆستا باڵدار (ئەلف و بێ)یە بەڵگەش بۆ ئەوەی کە کورد بە (ئەلفبا) بەکاریهێناوە، سەیری ئەم چەند نموونەیە بکەین، مامۆستا گۆران لە شیعری (جۆقی یونسکۆ)دا ئەلفبای بەکارهێناوە، دەڵێت:

من زانای دەرسی ئەلفبام
دووجار بڵێن تەرلای‌لای‌لام!

لە کتێبەکەی مامۆستا ئەحمەدی عەزیز ئاغایش هەر (ئەلفا) بووە.

لە وەڵامدا دەڵێم: ئەگەرچی وشەی (ئەلفبا) وشەیەکی عەرەبی نییەو ئەمیش هەر لە لاتینییەکەوە وەرگیراوەو کوردیش وای بەکارهێناوە. بۆ ئەوەی زیاتر کوردی ئامێز بێت من هاتووم لە (ئەلفبا)وە کردوومەتە ئەلفبێ ئەویش لەو روانگەوە کە کورد بەناوی پیتی (ب) ناڵێن (با) دەڵێن (بێ)، واتە ناوی پیتی (ب) بە کوردی (بێ) یەك نەك (با)، ئەم کارەش لەلایەن شارەزایانەوە پشتگیری لێکراوە.

ئەو بەرنامانەی کە بۆ (ئەلفبێ) دانراون لە مێژوودا

شارەزابوونی مێژووی وانەی ئەلفبێ، گرنگییەکی تایبەتی هەیە، بۆ هەموو مامۆستایان، ئاشکراکردنی هەوڵی ئەو مامۆستایانەی کە رۆژگاری پڕ لە هەوڵو ماندوبوونیان جێهێشتووە، هەوڵی ئەو مامۆستایانەش کە ئێستا لە ژیاندان، بەپێی قۆناغو ساڵ، بۆیە بە چاکمانزانی کورتەیەك لە هەوڵو ماندوبوونیان بخەینە پێش چاو کە ئەم مامۆستا بەڕێزانەن:

ئەلفبێی خەلیل خەیاڵی :

کۆنترین ئەلف و بیی کوردیەوەك دکتورعیزەدین دەڵێ(1):ئەوەی پاڵیپێوە نام لەم کون و کەلەبەرانەدا ئەم چەند زانیاری یەناتەواوە لەبارەی خەلیل خەیاڵی یەوە کۆبکەمەوە دەسکەوتنی (فۆتۆکۆپی)ئەلف وبێکەیبوو ،کەکۆنترین ئەلف وبیی کوردی یە کەلەبەردەستدامابێ، بەچرای رۆن گەرچەکیشەوەدۆزرابێتەوە ،ئەم وینەیەم ئەم هاوینە(1999)لەبرۆکسل لەکتێبخانەیەکیتایبەتیدا دی و وینەم گرتەوە ، بەراستیهەر وەك کۆنترین ئەلف وبیویادکردنەوەی ئەوسۆزەی قەدری بەگ لەباسکردنیخەلیل خەیاڵیدا ئەوئاواتەی بۆئەوەیکارێك بۆ ئەو مامۆستا مەزنەی کوردایەتی بکات.وای لێکردم بەمچەشنە لەبارەیخەلیل خەیاڵی یەوە بنوسم وینەیئەلف وبییەکەیبخەمەبەرچاو.

کەی نوسراوە ؟

ئەلف وبی کە ساڵی (1325) یلەسەر نووسراوە، بەڵام نەهیجری ونەرۆمیی لاوە نی یە ئەگەر هیجری بێت ئەوا(1909) دەکات وبەقسەکانی قەدریبەگ ومەمدووح سەلیم بەگ وئەکرەم بەگدا دیارە هەر ئەوساڵەنووسراوە.ئەوانەی بەئەلف وبێیکوردیەوە خەریکن دەتوانن لەگەلیك لایەنی ئەم ئەلف وبیێیە بدوێن ، من لێرەداچەندتێبینیەکم هەیە :

–ئەمەتائێستابەکۆنترین ئەلف وبیێ دەزانم.خۆ ئەگەرشتێکیتردۆزرایەوەئەوەبەتاوان بارم دامەنێن کەنەمن نە کەسیترباسیئەویانینەکردووە.وەك ئەوەیپاش دەیان ساڵ لەبارەی پەخشان وچیرۆکەوەنووسرا.

2–خەلیل خەیاڵی وەك شاعیرانی پێش خۆی(مەلای جەزیری وئەحمەدی خانی)تیپی (پ .چ، ژ. ڤ.گ)ی جیاکردۆتەوە.کەئەمانەلەعەرەبیدانین ورەنگەپێش کوردیش میللەتیتریرۆژهەلات جیایان کردبنەوە،

3– ئەوتییەعەرەبی یانەی کوردییرەسەن نین ولەرپیی عەرەبی یەوە کوردفێریان بووە وبەکاریان دەهینیێ خراونەتە ئەلف وبییێ کوردیەوە–کەموناقەشەهەڵئەگری .....وەك (پ – ژ– ص– چ – گ –ڤ–ع –غ) دەڵیم بوون ونەبوون،دانان و دانەنان موناقەشەی دەویێوبێگومان منیش هەقی رادەربرینم لەولێدوانانەدەبێت.

4– یەکەم کەسە باسی جیاکردنەوەی دەنگەکانی (ی–و) یکردبێت و نیشانەی (*8*)ی بۆجیاکردنەوەیان دانابێت، نەك (*7*) .

5– دەڵیێ(تنوین) لەکوردیا نییەو (عەرەبی)یە،

6– دیارە هێشتابیری(کوردی پەتی) لەناودانەبووە، لەبەرئەوەهەروشەیەك کوردبەکاریهێنابیێچۆتە ناو ئەلف وبیێکەوە،

7– سەرو ژێرو بۆر (فتحە،کسرە،چ[iii]مە) یبۆکوردی قبوڵ بووەوناویناون (زبری .زیری .پیشی)هەروەك (جزم.شدە.مدە)ەشی قبووڵ بووە ،

8– لەسەرپێرەوی ئەوئەلف وبیێ عەرەبیانەی لە (حوجرە)بەمندالْ دەوتران کۆتاییبەهەندێك سەرەتای پێویستی ئاین زانین هێناوەتەوەو وەك (التحیات وهەندێك دۆعا *0000000* هتد) بەڵام ئەوەی لەبیرنەچووەکەپاش ئەوانە هەندێك مەبەسی کوردایەتی دەربخا.

9– نرخی یا بەهاو قازانجیئەم کتێبەی بۆچاپیکتێبی کوردیداناوە.

10– دەڵیێ: پاش ئەمە کتێبی (سەرف و نحو) ی زمانیکوردی چاپ دەبێت .

11– پیێ لەسەر (ئاریکردن)واتە(هاریکاری)دادەگرێت.کەلای وایەبیێئەوە هیچ ناکرێت وبۆئەومەبەستەبەئاواتی(غیرەت و جوامێری)ی پیاوانی کوردە.

12– مەبەستیش لەم ئەلف وبیێیە بەلایخۆیەوە ئەوەیە (رییزانست وهونەرپیشانیمندالآنیکورد)بدات،

13– خەلیل خەیاڵی وشەی(کرمانج.کرمانجی)ی تەواوبەرامبەر(کورد.کوردی)بەکارهێناوەبەلآم خۆشنووس ونووسەرەوەوچاپکەرلەقەبی (کورد)یان داوەبەخۆیان(کتبە موسی عزمی الکردی)یا(طابع–کردی زادە – ا حمەد رامز).

ئەحمەدی عەزیز ئاغا

یەکەم مامۆستای کوردە توانیویەتی، کتێبی (ئەلفبێ) بۆ پۆلی یەکەم دابنێ، لە ساڵانی (1926 – 1927)دا مامۆستا ئەحمەد، بە یەکێك لە پیاوە هاندەرو نزیکەکانی سەردەمی

(شێخ مەحمود) دادەنرێ، کاتێك چاو دەخشێنین بە ڕۆژنامەکانی ساڵی (1925)دا وتاری کۆمەڵێ مامۆستای نیشتمانپەروەر دەبینیت، کە هەر ئەو مامۆستایانەش ڕاگری قوتابخانە کوردییەکان بوون، ئەو قسەیەمان بۆ دەردەکەوێت کە دەڵێن: ﴿ مامۆستایان چرای کۆمەڵن ﴾.

سەبارەت بە کتێبەکەی کە ناسراو بووە بە ئەلفباکەی (ئەحمەدی عەزیز ئاغا) زۆرم هەوڵدا، بەداخەوە بەرچاوم نەکەوت، لە زۆر کەسانی شارەزا بە زمانی کوردیش پرسیارم کرد وتیان تەنها کۆپییەکی شك دەبەین لە کتێبخانەیەکی ئەڵمانیادایە. لەبەر هەر هۆیەك بێت، ئێستا ئەم کتێبە لە کوردستاندا بەرچاو ناکەوێت، ئەمەش جێی داخە بۆ ئەو هەموو دڵسۆزیو ڕۆشنبیرییەی مامۆستا ئەحمەدی ڕەحمەتی کە لە ڕۆژگاری ڕابردوودا خزمەتی زمانی کوردیو پەروەردەو فێرکردنی کردووە. ئاواتی بووە گەلەکەی پێشبکەونو منداڵانی کورد بخوێنن، ئەم بۆچوونەیشمان لە ئەنجامی ئەو وتارانەوە بۆ دەردەکەوێت کە لە ڕۆژنامەکاندا نووسیویەتی، بۆ نموونە بە ناونیشانی (سببیکی تری پاش کوتنمان)، تیایدا نووسیویە(2)

لە مقالەیك کە لە غزتە پیشودا بو خصوص تشکیل کردن جمعیتیك نوسیوم، عرضم کردبون کە اسباب پاشکوتن ایمە جهالتە، بلام لازم ناکا ایمە هەر بە سطحی بین جهالنو بروین، بە سریا بازدەینو تیپرکەین ایجاب أکا کلیمە (جهالت) کیماوی تحلیل بکینو بزانین اجزای فردیە ام کلمەیە عبارەتە لە چی.

چون لم مملکتەدا بنایك عبارتە لە بردنو دار، لە خشت سورو کال، لە کورکوو سپیدارو سارەو هر وختی ام اسبابەو یك کوتنو تیك خران پیی دەلین بنا، کرە سە جهالتیش عبارتە لە نزانین صنعت، تجارت دو رویی، بی اتفاقیو محرومین لە معارفو لم روەوە أبیتە سببی داری، دروزنی، جردەیی، خودیسندی، بی أخلاقیو أنواع حرکات غیر مرضیة.

زیاتر مەبەستەکانی ڕووندەکاتەوە داوای گەشەکردنی قوتابخانە حکومییەکان دەکات، داوا لە مامۆستایان دەکات خەیاڵیان لەسەر موچە نەبێو دڵسۆزانە ئامۆژگاری منداڵان بکەن لەجیاتی باوکیشیان دەڵێ:

دیارە منداڵەکە لە منداڵیەوە تمیزی لیك دانەوەی دوای ڕۆژی خۆی نیە فرقی بدبختی صبحینی ناکات طبیعی بی قیدیو استراحتی امروی پی خوشترە اما تعجب لەو باوکانە أکم کە أوان تی أکەن و أبنە باعث کوربونەوەی دواروژی أولادیان.

لە کۆتایی وتارەکەیدا دەڵێ: ایتر أی ملت: لیتان أپاریمەوە بالم پلەیش خۆمان کارکین مسۆلین دوا روژی أولادمان لسر شان خومان لابرین، مندالەکانمان بە باوشی خۆمان لم جهنمە بکرینو تودیع بهشتی بکینو کو مکتب بی.

احمد عزیز اغا

لە ژمارە (1) ڕۆژنامەی (ژیان) 21/کانونی پانی / 1926 بە ناونیشانی (ایتر نورەی ایمەبی) نووسیوەو دەڵێ:

(تا ایستا استقبال ملت لە ژیر پردەیکی تاریكو توزاویدا، لە ژیر سیبریکی رشو مبهمدا شاردرابوەوە هموکس ریکای هولو تەقلای لی تیك چوبو، هموکس لە چارەی دردی خوی سری سرمابو، همو هیوای ملت همو نقطە نظر امت لە هدفیکدا کوبوبوەوە کە أو هدفە وکو قلعەیکی ێسن- بە هیچ کلوجی قابل شکاندنو امکان پیکاندنی نەبو- لم روەوە همو فردیك تملیو تەوەزەلی داگیرکردبو..)، پاشان لە درێژەی وتارەکەیدا دەڵێت:

(بو همو ایشیك کە لە داخل اصولو قاعدە بی چاوەروانی و تعجز حکومت لازم ناکا، ملت ابی خوی درمان دردی خوی بکا، خوی چارەی نجاتی خوی بدوزیتەوە، خوی هول بو پیشکوتنو سرکوتنی خو بدا، أکر نقطە یکی زور مهم هلکوت کە ملت پی حل نەکرا انجا بە صورتیکی معقولو مقبول عرض حکومت اکری، لە مالەوە دانیشتنو توکل کردن مال کاول اکات وەکو (کردی) [احتمالی هیە لە خوێندنەوەی ام قصانە هنیك سری سر بمینی هنیك بفەرموی چی بکین؟ چی نەما نەیکین؟ چی الین بیکین؟ بەم شێوەیە مەبەستەکەی خۆی ڕووندەکاتەوە کە نۆبەی میللەتە بە خۆیدا بچێتەوەو هەنگاو بەرەو پێشەوە بنێ، ئەم وتارانەو زۆری تر، دەیسەلمێنێت کە مامۆستای ڕەحمەتی چەند تامەزرۆی پێشکەوتنو هەوڵدان بووە، داوای داهێنانی کردووە، بەڵام جێی داخە، بەهرەمەندێکی وا ناوی ببێ بە ژێر لاپەڕەکانی مێژووەوەو لە کتێبخانەکانیشدا تەنانەت زانیاری لە بارەیەوە دەستنەکەوت، زۆرن لەوانەی بەم کتێبە خوێندویانە، هەندێك لەو مامۆستا بەڕێزانە پێیانوتم بەڵێ. ئەلفبێکەی کتێب بووەو لە قوتابخانەدا خوێندوومانە، لەوانە:

د. ئیحسان فوئاد، بەهجەت سەعید کابان، کەریم زەند، هەندێ لە وانەکانیان لەبیر مابوو وەك مامۆستا بەهجەت دەڵێ وانەی کتێبەکە بەم شێوەیە بووە:

پیتی ش – ئاش بە ئاو دەگەڕێت – جار جار بە باش دەگەڕێت

ت – لوت بزوت – مام دەڕوات بۆ بێروت

ع – عارف زۆر بێ عارە – میعادی سەعات چوارە

ز – قیرە قیری قاز – مام بایز زێری زۆر دیوە – زارا زیوی دزیوە(*)

مامۆستا کەریم زەند دەڵێ:

لطفا ئەو قەڵەمەم بەرێ – زاتەن چاوم پێ دەکەوێ

بعضا چاکەن بعضا خراپەن – فائز شرعا جائز نییە(**)

مامۆستاعومەرمارف بەرزنجی دەڵێت (*):
مامۆستائەحمەدی عەزیزئاغاکتێبی ئەلفبێی هەبووە،لەقوتابخانەکانیشداخوێنراوەئەحمەدی عەزیزئاغا ،بەیەکێك لەکەسایەتیەڕۆشنبیروڕۆژنامەنووس ونوسەروپەروەردەیەکانی نیوەی یەکەمی سەدەی بیستەم واتە(900–950)دادەنرێت.جگەلەبابەتەهەمەچەشنەکان لەڕۆژنامەکاندابلاُوی کردۆتەوەلەساڵی(1937)دابوەبەسەرنوسەروهەڵسوڕێنەری ڕۆژنامەی(زبان).

دکتۆرئەورەحمانی حاجی مارف
دەڵێ(**):مامۆستاعەزیزئاغائەلفوبیی کوردی[iv] بلاوکردۆتەوە،ئەم کتێبەش دیسان وێنەی(و،یٚ،ڕ،ڵ) ی تێدانیە،بەلاّم نووسەرەکەی لەپێشەکی دائەوەی ڕوونکردۆتەوەکەلەبەرنەبونیان بووەلەچاپخانەدا،دکتوربەڵگەیەکی تردێنێتەوەبۆبونی ئەمپیتانە،ئەویش بوونی یەکەمین دەسنوسی کۆنی ڕۆژنامەی کوردی(1898–1902)ئەوەدەگەیەنیٚ کەلەمێژەوەئەو نیگارەدانراوە،بەلاّم بەهۆی نەبینینی لەڕۆژنامەی(پێشکەوتن)دادەبیٚ نەبونی ئەو پیتەبووبیٚ لەوچاپخانەیەداکەلێی چاپکراوە،

حامید فەرەج
لەدوای ساڵانی (1931–1932) وە مامۆستا حامید فەرەج ئەلفبایەکی داناوە کە پێشکەوتووتربووە، وشەی عەرەبیشی کەمتر بووە، ئەم کتێبە بە ناونیشانی (ألف و بیٚ ی کوردی) بووەو لەلایەن وەزارەتی مەعاریفەوە پەسەندکراوە، لە بەغداد لە چاپخانەی حکومەت ساڵی (1936) لە چاپدراوە، مامۆستای ڕەحمەتی لە پێشەکییەکەیدا دەڵیٚ:
نوسراوی ئەلف و بیٚ وەکو ڕەوڕەوەی پێگرتنی منداڵ وایە کە چۆن بەهۆی ئەوەوە پیٚ ئەگریٚ و ئەمان دەبیٚ. هەروەها (ألف و بیٚ) نووسین و خوێندنەوە بۆ منداڵ ئاساندەکات، زۆر بەجوانی مەبەستەکەی خۆی لە پێشەکییەکەیدا ڕوونکردنەوەو دەڵیٚ: با ئێمە لە جیاتی وشەی قورس و ناقۆلاّ، با سەرگوزشتەی ئاسان بە وێنەو خەتکێشانەوە نوسینێکی جوانی نیشانی منداڵ بدەیت...
پاشان لەبارەی وانە وتنەوەوە دەڵیٚ:
تا چەند ساڵێك لەمەوپێش ڕێگەی دەنگ (صوت) بەکاردەهێنرا، بەلاّم ئەمڕۆ ڕێگەی جوملە تازەترین ڕێگەیە، جا لەبەرئەوەی زۆربەی مامۆستاکانی کوردستانی عێراق بە ڕێگەی دەنگی ڕاهاتوون وام بە باشزانی کە کتوپڕ هەڵمەت نەبەمە سەر ڕێگەی جوملە لەم نوسراوەمدا ڕێگەی جوملەو دەنگم تێکەڵکردووە، یەك پیتی شێوە جیاوازەکان لە یەك وانەدا وتراوەتەوە...

نموونەی وانەیەکی ئەم کتێبە لە (ل / 30)دا دەرسی بیست و یەکەم:

وێنەی ورچ — وێنەی چاو
ورچ — چاو
ورچ — چاو

چاو — ورچ
ورچ — چاو
گوچان ورچ چەك چاو كچ
چوار (4) پرچ چوارده (14) بوخچە
نازدار كچێكی جوانە، چاوی ڕەشە
ڕەنگی ورچ بۆرە
گوچان چەكی شوانە
ناودار ...... جوانە ...... ڕەشە
ڕەنگی ...... بورە
...... چەكی شوانە

مەشق

چنار سەرچنار پرچ كچ
حەیران حەسانەوە حووچ
خوشك زیخ شاخ
سەرچنار چناری زورە بۆ حەسانەوە باشە
خوشكی بارام پرچی زەردە

بارام چووە سەر شاخ خلور بووەوە
پیاوی گەورەی نەزان نەبوونی باشە
لە ل (هە) دا ناوی پیتەكانی بردووەكە:
یٚ – ئا
ا – ئەلف
ب – بی
پ – پی
ت – تی
ج – جیم
چ – چیم
ح – حی
خ – خی
د – دال
ر – ری
– ی
ز – زی
س – سین

ش – شین
ع – عەین
غ – غەین
ف – فی
ق – قاف
ك – كاف
گ – گاف
ل – لام
م – میم
ن – نون
و – واو
وو – واوی درێژ
و – (ە) – هی
ی – یی
أ – هەمزە

پاشان مامۆستا حامید فەرەج دەڵێ: هەندێ جار بەهۆی بەكارهێنانی وانەی عەرەبییەوە ئەو حەرفانەش لە كوردیدا دەبینرێت:

پ – پی
ژ – ژال
ص – صاد
چ – چاد
گ – گی
ڤ – ڤی

بەچەند سرودێكی وەك (فرندە ، سامان ، وێنەكانی درسخانە، پاسكیل و ئەستێرە). كۆتایی بە كتێبەكە دەهێنێت.

مامۆستا حامید فەرەج بۆ كاتی خۆی، تازەگەرییەكی تا رادەیەك باشی بەكارهێناوە، وەك

بەستنەوەی دوو شێوەی پیتێك لە یەك وانەدا، لەو وانەیەدا بۆمان دەردەكەوێت گرنگی زۆریداوە بە پیتی تازەو لە زۆر وشەدا بەكاریهێناوە[1].

سەعید سدقی كابان

لە ساڵی (1928) دا مامۆستا (سەعید سدقی) كتێبێكی بۆ بەرنامەی خوێندن داناوە بە ناونیشانی (مختصر صرف نحوی كوردی) جزو (1) (لەسەر قراری وەزارەتمان بۆ صنف چوارم پێنجم ابتدائی، چاپدراوە، گبع أول كردنەوەی سعید سدقی (1347 – 1928).

لە یەكەم لاپەڕەدا (مرام)ی كردووە بە ناونیشانی بۆ پێشەكییەكەی و نووسیویەتی:

(هتا ئەم عصر اخیرە خوێندنمان لە مكتباو نوسینمان بە كوردی نەبووە سعی و كوشش نەكراوە كە قواعدیكی صرف و نحو بو زبان كوردی رێك بخرێ و ختی لە گرق معرف و ملت پروانە – تدریسات مكاتب و نوسین مكاتب كران بە كوردی لازم بلكو واجب بو كە قواعدی بو زبان نوسین كوردی دایمەزرێنری)... بەم شێوەیە باسی بەرهەمەكەی خۆی دەكات. پیتە كوردی و عەرەبییەكانی جیاكردۆتەوە بەم جۆرە باسی كردوون:

دەبێ بزانین ئەو حرفە هیجایانەی كە لە كوردیدا لە عمل دێن و كلماتیان لێدروست دەبێ چلۆن و چین ئەو حرفانە (28) حرف هجای عربی و (8) حرفی تر كە غیر عربین و ئەمانەن (پ – چ – ژ – ڤ – گ – ڵ – ۆ – ێ) ئەوا حرفان هجای كوردی (36) حرفن و ئەمانەن:

(ا – ب – ت – ج – چ – ح – خ – د – ژ – ر – ز – ش – ژ – س – ص – چ – گ – ڤ – ع – غ – ف – ڤ – ك – ل – گ – ڵ – م – ن – و – ھ – ی – ێ)

(پ – ژ – چ – گ – ڤ) نییە هەر كەلمەی كە لە كوردیدا دەبێژرێ لەم حرفانەی تی دا بوو ئەو كلمەیە كوردی أصل نیەو نابی بكوردی بزانین یا دەبێ ئەو كەلمانە بە جارێ لە كوردیدا ترك بكرین[2].

ئیبراهیم ئەمین باڵدار

لە ساڵی (1940) بەدواوە بیرۆكەی مامۆستا ئەمین باڵدار هاتە كایەوە، توانی (50) ساڵ لە خزمەتی منداڵانی كوردا بێت، بە سەركەوتوویی، تاكە كتێبی بەرنامەی خوێندنە، كە خاوەنی مێژوویەكی دەیان ساڵەیە، هەر بۆیە دەبێ رێزی خۆی لێبنێین. مامۆستا باڵدار خۆی باسی كارەكەی لە گۆڤاری (كۆڕی زانیاری عێراق)[3]دا بەم جۆرە دەكات:

لە دێی (جاسەنە) لە ناوچەی سورداش نزیكی شاری سلێمانی بۆ یەكەم جار قوتابخانەیەكی دامەزراند، دەستیكرد بە دانانی (ئەلف و بێیەكی نوێ) بۆ ئەو منداڵانەی لە سەرەتاوە دەست بە فێربوونی خوێندنەوەو نووسینی كوردی دەكەن. مامۆستا خۆی دەڵێ ئەم دێیە بووە تاقیگەیەك بۆم، بۆیە كە كتێبەكە تەواو بوو، لەلایەن وەزارەتی مەعاریفی ئەو دەمەوە لە ساڵی (1949)دا بڕیار لەسەر چاپكردن و خوێندنی درا، ئەوكات (عەبدول مەجید حەسەن فەهمی شەبەكی) بەڕێوەبەری گشتی پەروەردە بوو، دانانەكەی نارد بۆ بەغداد بە پشتگیرییەكی باشەوە، زۆربەی ئەو شێوە پیتە نوێیانەی كە تەنیا بەكارهێنرابوو لە چاپخانەكانی ئەو ڕۆژانە دەست نەئەكەوت لەبەرئەوە وا بەباش زانرا كە كتێبەكە بەدەست و خەت بنوسرێتەوە، وە وێنەكانی رسم بكرێت ئنجا وەك (كلێشە) لەچاپبدرێت، ئەم كارەش خەتخۆشی بەناوبانك (صبری الخگاگ) كە هیچ كوردی نەئەزانی، دوای ڕەنج و هیلاكییەكی زۆر كتێبەكەی بە دوو مانگ بە دەست و خەت نووسییەوە، (حاجی سعاد سەلیم) ڕەسامیش كە هیچ جێیەكی كوردستانی نەدیبو كۆمەڵێ وێنەی كوردەواری

خرایە پێش چاو، ڕەسمەکانی کتێبەکەی لە ماوەیەکی درێژدا تەواوکرد، کە لە ساڵی (1951) لە چاپخانەی (نەجاح) لە بەغداد بە شێوەیەکی کلێشە چاپکراو بەسەر مەکتەبەکانی لای خۆماندا بلاوکرایەوە کتێبەکە وادانرابوو کە هەموو وشەیەك کوردی بێت یان عەرەبی یان بێگانە بە ڕێنووسی کوردی بنووسرێت، ((بەم شێوەیە بووە)):

لەسەر بەرگەکەی نووسراوە

((لەلایەن وەزارەتی مەعاریفەوە پەسەندکراوە کە لە پلەی یەکەمی ئیبتدائیدا بخوێنرێ، ساڵی 1951)) لە ناوەڕاستی بەرگەکەیدا وێنەی کۆمەڵێ منداڵ و چۆلەکەو پشیلە کێشراوە دەستیانگرتووە هەڵدەپەڕن. لە خوار ئەم وێنەیەشەوە نووسراوە ((هەر نوسخەیەك موری وەزارەتی مەعاریفی پێوە نەبێ بە دزراو ئەژمێری.. چاپخانەی نەجاح – بەغداد))[4]

لە ل (1 – 2) دا هەندێ وێنەی پەیژەو نامەو مانگو هێلکە کێشراوە.

یەکەم وانە دار وێنەی دار و دارا وێنەی (دار) و (کوڕێك) كێشراوە

دووەم وانە: ز / دز ز

زار زارا

تێبینی / وێنەی پۆلیس کێشراوە کە چەند دزێك ڕاودەنێ لەگەڵ درزی دیوار (زار) وێنەی (زارا) دەکێشێ کە زارا لەبەردەمیدا دانیشتووە.

سەرنجەکان لەسەر ئەم چاپی یەکەمە

پیتەکان سێ شێوەیان دراوەتێ وەك پیتی (ه) جیاکراوەتەوە بۆ سەرەتا و کۆتایی و ناوەڕاست (ه) تـــهـــر هە = ە

ـهـ = ه

(ە) دەنگی (ه) داوەتێ

پیتی چ / پرچ کۆتایی ، چەقەڵ سەرەتا ، پێچکە ناوەڕاست

بۆ پیتی (خ) کۆتایی وانەی دێی جوبلاخ پیتی (خ)ش یەکێکە لەو پیتانەی سێ شێوەی دراوەتێ و وانەی بۆ دانراوە.

وانەیەك بە نموونە وەردەگرین لە وانەکانی ئەو کاتە، ئەم کتێبە وەك چیرۆکێکی کورت وەها بووە. بۆ نموونە لەم وانەیە پیتی (خ)ی کۆتایی دەخوێندرێت. لە سەرەوەی لاپەڕەکەدا سێ وێنە کێشراوە یەکی لەگەڵ وشەیەکدا:

1) بەرخ 2) قۆخ 3) شاخ

وادەردەکەوێت پیتی تازە (خ) لە جۆری یەکەمیاندا ناسێندراوە.

0دێی جوبلاخ

پار چوین بۆ دێی جوبلاخ. لە پشتییەوە دوو شاخ هەبوو بەناو هەردوو شاخ دا ئاوێکی زۆر ئەرزۆی، دەورەکەی هەموو دار قۆخ وە هەنجیر بوو. بەرخ وە کاری جوان، لە دەوری زیخ وە لمی گوێ ئاوەکە یارییان دەکرد، وە ژنی شۆخو شەنگ ئەهاتن ئاویان ئەبرد، ئاخ وە ئاخ، بۆ جوانی ناو شاخو داخو دارستان! ل 72

تا ل (77) وانەکانە لە ل (78–98) سروودو چیرۆکە لە ل (98) ناوی پیتەکانی هێناوە لەگەڵ وێنەکانیکە (28) پیتن.

لەکاتی تاقیکردنەوەکەیدا، هەندێ گیروگرفتی ڕێنووسی کوردی باشتر بۆ نووسەر ڕووناك بووەوە، گەلێك ئامۆژگاری بەنرخی تۆفیق وەهبی بەگی وەرگرت بۆ جاری دووەم، ساڵی (*1953*) کتێبێکی ئەلف و بێ دانا کە لەسەر شێوەیەکی پێشکەوتووتر ڕێکیخستبوو ناوی نا (ئەلف و بێی نوێ بۆ منداڵان) ئەم کتێبە لە ساڵی (*1953*) لە بەغداد چاپکراوە، یەکەم کتێب بوو کە وەزارەتی مەعاریف بەرەنگاو ڕەنگی چاپی بکات، لەم (ئەلف و بێی نوێ)یەدا بەم جۆرە شێوەی جیاواز فێری قوتابی بکرێت پیتێکی پێوە نووساوی وەك (ب) چوار جۆر وەك (ب – با – بـ – لبـ) بە دوو شێوە وەك (ب ، بـ) بەمە سەرلێتێکچوون لە فێربوونی خوێندنەوەو نووسیندا زۆر کەم بووەوە، هەروەها لەم کتێبە نوێیەدا نووسەر (ڕ)ی ڕێی قەڵەوی گەورەی بە یەك (ر) پێ نیشاندا لە کتێبەکەی تر ئەم ڕێیە بە دوو ڕێی (رر) نیشاندا. لە ساڵی (*1955*) دا کتێبێکی ئەلف و بێی تری دانا بۆ گەورە، ساڵی (*1956*) نووسەر کتێبەکەی دووەمی (ئەلف و بێی نوێ بۆ منداڵان) جارێکی تر گۆڕی بۆ یەکەم جار پیتی (ڕ) قەڵەوی بە یەك ڕێ نووسی و لەژێریا نیشانەیەکی حەوتی دانا، ڕ ، پیتەکانی نووسەر بەکاریهێناوە لە کتێبەکەیدا (*36*)پیت بوون، ئەم کتێبە تا ساڵی (*1970*) بەم جۆرە خوێنراوە، لە دوای ساڵی (*1970*)وە وشەی کرمانجی ژووروی تێکراوە، لە بەرنامەی خوێندندا بووە تا ساڵی (*1999*).

ناوەڕۆکی کتێبەکە بەم جۆرە بوە:

لە ل (5–6)بۆ ئامادەکردن تەرخانکراوە یەکەم وانە بە (دار) دەستپێدەکات تا ل (64) ل (65) هەموو پیتەکان بە وێنەو وشە نموونەی ئامادەکردووە، پاشان بە چەند سروودێ وەك (پشیلەکەم ، ئالای ولاتمان)چەند بابەتێکی وەك (ماتانێ ، یاری...) بۆ خوێندنەوە وەك پیاچونەوە ئامادەکراوە بە (58) وانە بابەتەکان ئامادە کراوەو لە ل (84)دا کۆتایی بە کتێبەکە دێت بە ناونیشانی ساڵ تەواو بوو، تا ساڵی (2000)ی زاینی (سی وشەش) جار چاپکراوە کتێبەکەی مامۆستا باڵدار لە ل (32) چاپی شەشەم ساڵی (2000)

پیتی (ش)

ڕۆژ باش
ڕۆژ باش بابە.
ڕۆژ باش نەسرین.
بابە ئەوا دەڕۆی؟
منیش بێم؟
نەسرین، ئێستا بۆ ئیش دەڕۆم
ئێوارێ دوای ئیش دێمەوە،
ڕۆژ باش
ئەوسا دەڕۆین بۆ دەرەوە
ش

وانەیەکی تر ئامادەکراوە هەر بۆ پیتی (ش) بەڵام شێوەی دووەمی کە ناسراوە بەشی سەرەتاو ناوەڕاست یان (شـ)ی لەت

شووشە شیر
بنواڕنە ئەم شووشە شیرە،
شیری مەڕە زەردەی منە،
شیری مەڕە زەرد شیرینە
وەرن دانیشن، شووشەی واتان دیوە
شووشە
ئێستا دەڕۆم دەیشارمەوە،
ش
دەیدەم بەوەی بیدۆزێتەوە.
ل (33)
وێنەی گونجاو ئامادەکراوە بۆ هەردوو وانەکە.
بەم شێوەیە دەبینین مامۆستای ڕەحمەتی، زۆر خۆی ماندوو کردووە بۆ وانەی ئەلفبێ

ئەلفوبێی بەدرخان

دیارە بنەماڵەی بەدرخانییەکان خزمەتێکی زۆری نەتەوەی کوردیان کردووە، هەوڵیانداوە بۆ گەشەپێدانی زمانی کوردی، بۆ نموونە کاتێك (ئەمیر بەدرخان) لە مەنفا بووە کۆبوونەوەی بە ئەولادو وەجاخزادەکانی کردووە، پێیڕاگەیاندوون وتویەتی ئەگەر ئێوە زمانەکەتان لە ناو زمانی تورکدا لەناودا، ئەوا وڵاتی بۆتانیش لەدەستدەدەن، لەبەرئەوە داواتان لێدەکەم کە لەگەڵ خێزانو منداڵەکانتانا بە زمانی باوو باپیرانتان بدوێن، وە ئەگەر ئەوەتان ئەم داواکارییەم جێبەجێ نەکات، لە وەجاخی من نییە، ئەمیر کامەران بەدرخان لە پاش چەند ساڵێ ئەم ئامۆژگارییانەی گێڕایەوە، لەبەردەم کۆمەڵەی خێزانەکاندا لە کۆبوونەوەی چوارەمدا وەك بابەتێك پێشنیاریکردووە، لە کۆبوونەوەکانی تایبەت بە خێزانی بەدرخانییەکان کە زمانی کوردی زمانی ڕەسمی بێت بۆ قسەکردن[*]. خوالێخۆشبوو (جەلادەت بەدرخان) لە شام ساڵی (*1932*) ئەلفوبێیەکی کوردی لاتینی دەرکردووە بەناوی خواستەمەنی *MiRHerEqoL AZIZAN* کە لە ساڵی (*1927*)وە پێوەی خەریکبووە، لە ساڵی (*1932*) چاپکراوەو (*20*) لاپەڕە بووە، بە زمانی کوردی، فارسی، عەرەبی، فەرەنساوی[**].

کامەران بەدرخان لە ساڵی (*1932*)دا نامیلکەیەکی ئەلفوبێی (*30*) لاپەڕەیی دەرکردووە، لەلای چەپەوە دەستپێدەکاتو لاتینییە.

1938 Sam CAPXANA TEREol
EL FABEyAMiN
Dr. KAmiRAN Al BEDIR...XAN.

لەلای ڕاستەوە (*4*) لاپەڕە وێنەی جوان کێشراوە بۆ قۆناغی ئامادەکردن، (*89*) بابەت ئامادەکراوە بۆ پیتەکان تا (ل/ *18*) پاشان چەند چیرۆکێك ئامادەکراوە، یەکەم وانەی (*elo*) دەستپێدەکات لە (ل*3*)دە، وانەی دووەم پیتی (*a-A*) ی وێنەی (دار) کراوە چوار جار لە ژێریا نووسراوە دار، پاشان پیتی (*a*) سێ جار نووسراوە بەم شێوەیە[*]:

dar
aa a
ao ao ao
ar ra dar

تۆفیق وەهبی

مامۆستای ڕەحمەتی (تۆفیق وەهبی) وەك ڕوناکبیرێکی گەورەو شارەزایەکی زمانی کوردی، بەردەوام هەوڵیداوە، بۆ خزمەتی زمانی کوردیو بەرنامەکانی خوێندن لە قوتابخانەکاندا. چاوی لەسەر کاری ئەو مامۆستایانە بووە کە خزمەتی زمانی کوردییان کردووەو ئامۆژگاری بە سوودی پێگەیاندوون. (خوێندنی باو) یەکێکە لە بەرهەمەکانی مامۆستا وەهبی لە ساڵی (*1933*) لە بەغدا لەسەر شێوەی (ئەلفو بێی) ئینگلیزی بە هەندێك دەستکارییەوە چاپکراوەو (*44*) لاپەڕە بووە.

ELIFBEyA KuRDI

یادگاری مامۆستای ڕەحمەتی (عوسمان سەبری)یەو هەوڵیداوە بۆ دانانی ئەلفوبێیەك لەسەر شێوەی بەدرخانییەکان لە شام لە ساڵی (*1955*)دا چاپکراوەو (*56*) لاپەڕەیە.

NusiNi KuADiBB LATINI

لەلایەن مامۆستا (جەمال نەبەز)ەوە دانراوە، لەسەر دەستووری بەدرخانییەکان بەشێوەی سۆرانی، لە ساڵی (1957) لە بەغدا چاپکراوەو (35) لاپەڕەیە[**].

ئەلف‌و بێی کوردی
وێنەدار بە تیپی لاتینی: گیو موکریانی

هەولێر – چاپخانەی کوردستان 1960 – 2752 کوردی

ئەم کتێبی (ئەلفبێ‌یە) قەبارەکەی زۆر بچووکە، (43) لاپەڕەیەو تا لاپەڕە (30) وانەکان تەرخانکراون، پیتەکان بە گەورەو بچووک نووسراون، وێنەش لەگەڵ وانەکاندا ئامادەکراوە، لە ل (31)دا پیاچوونەوەی هەموو پیتەکان کراون، بە وێنەو ناو لە ل (34)دا پیتی دەنگدارو بێدەنگ لەگەڵ ئامرازەکانی (دانەپاڵ – ڕێکخستن – کۆ – پرسیار – دیاریکراو)، پاشان لەژێر ناونیشانی (رازو نیان)دا چەند گرێیەکی دڵی کردۆتەوەو بە چەند وشەو رستەیەك، بەپێی بۆچوونی روونیکردۆتەوە بۆ چی زمانی کوردی لاوازە.

ئەمانەی کە باسمان کردن بەرهەمەکانی ئەو مامۆستا رەحمەتیانەن کە روناکی چاپیان دیوە، بەڵام چەند مامۆستایەکی تر هەن کە هەوڵی دانانی (ئەلفبێ)یان داوەو گەیاندویانەتە ئەوەی کە ببێتە دەستنوسێکی پاكو ئامادەی چاپکردن بێت، وەڵێ کارەکەیان راگیراوە، ئەمەش نیشانەی خواستی گۆڕانکاریی‌و داهێنان بووە لە مامۆستایانی رابردوودا. لەو مامۆستا خوالێخۆشبووانە:

1– تاهیر سادق ئەحمەد، لە ساڵی (1960) هەوڵیداوە، تەنانەت وێنەشی بۆ بابەتەکان ئامادەکردووە.

2– عومەر کەریم مامە: مامۆستایەکی وریاو بە سەلیقەبووە، دەرچووی کۆلێجی ئەدەبیات (بەشی کوردی) بووە، لە ساڵی (1966–1967)دا ئەلفوبێیەك دادەنێ، پەسەند دەکرێ‌و دەگاتە بەغدا، لە بەغدا (مدیری دراسەی کوردی) بێدەنگی دەکات، دەیکەنە جواننوسی ناونیشانی کتێبە کوردییەکان لە بەشی پرۆگرامەکان.

هەروەها مامۆستایان (فەرەیدون عەلی ئەمین، شاکر فەتاح‌و عومەر عبدولرەحمان) سێ مامۆستای تر بوون کە هەوڵی دانانی (ئەلفبێ) یان داوە ،

ئەلفوبێی ژماردن

مامۆستا مەلا کاکە حەمەی حاجی سەیفوڵلا (1884 – 1961) ئەلف‌وبێ یەکی تایبەتی لە ژمارەوە داهێناوە، لەسەر بنچینەی ژمارەوە دایناوە، ئەم (ئەلف‌وبێ) یە زیاتر مێشك‌و هزر وریا دەکاتەوە، پیتی کوردی‌و عەرەبی بەکارهێناوە.[*]

ا	ب	ت	پ	ج	ح	خ	د	ژ	ر	ز	س
1	1	أ	1	2	2	2	2	3	3	3	3

ش	ص	چ	گ	ڤ	ع	ع	ف	ق	ك	ل	م
4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6

ن	و	ه	ی	پ	چ	ژ	ڤ	گ	ڵ	ۆ	ێ
7	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9

ئەبجەدی زەند

مامۆستا کەریم زەند توانیوێتی بۆچوونی خۆی بەرامبەر بە پیتە کوردییەکان دەربڕێ بەشێوەیەکی گەڵێ جیاواز لە هەموو خاوەن راو بۆچوونەکانی دیی، پیتەکان لای مامۆستا بەم شێوەیەیە:

{ئـ، ئا ، بـ، پـ، یـ، جـ، چـ، حـ، خـ، د، ر، ڕ، ز، ژ، سـ، شـ، فـ، ڤـ، کـ، گـ، لـ، ڵـ، مـ، نـ، هـ، و، ۆ }

پیتی لاتینی:–

A B C C D i G H X E j I Q k u L M N O P R S S E T u F v W Y Z

کورتە پیتی دەنگدار: E, i , u

شەر – ser

کر – kir

کورد – kurd

درێژە پیتی دەنگدار A, i, u, E, O

دێر – DER

کوڕ – kur

زیو – ziw

بە بۆچوونی مامۆستا زەند پیتی کۆتایی‌و ناوەڕاستی ناوێ‌و هەریەك پیتە، وەك : (سـ) دەنوسی (داسـ) لەجیاتی داس، یان بنوسرێ (یاریـ) لەجیاتی یاری، چونکە:

1– منداڵ زوو فێر دەبێ

2.بیانیش زوو فێر دەبێ

3.کێشەی نیە

لیژنەیەك بۆ دانانی (ئەلفوبێ) :

لە ساڵی 1983دا جارێکی تر هەوڵی دانانی، کتێبی ئەلفوبێی پۆلی یەك دراوە، ئەم هەوڵەش لە ئەنجامی داواکارییەکەی وەزارەتی پەروەردەوە بووە بۆ دروستکردنی لیژنەیەکی تایبەتی تابتوانن کتێبێکی ئەلف‌و بێی پۆلی یەکی سەرەتای دابنێن. بەمەرجێ دەست بدات لە هەموو ناوچەکانی کوردستاندا بخوێنرێت‌و بە وشەی بادینانی (کرمانجی ژووروو) موتوربە بکرێت‌و تێکەڵی رێگەی برگەی دەنگی بکرێ. ئەو لیژنەیەش ئەم بەڕێزانە بوون (بەهجەت سەعید کابان، دکتور بەدرخان سندی، محەمەد رەشید مەحمود)و عەبدوڵلا محەمەد ئەمین یش هەڵسەنگاندنی کتێبەکەی کردوە.

ئەلفبێ لە ئەمڕۆدا

أ- ئەلفبێ لە دەوروبەردا.
ب- ئەلفبێ لە کوردستاندا.

ئەلفبێ لە دەورووبەردا

1.لە عێراقدا: ئەو شارانەی کە عەرەب نشینن، (الالفا و)ی ابو خەلدون دەخوێنن ئەم ئەلفبێیە زۆر گۆرانکاریی بەسەردا هاتووەو کتێبەکەیان لە رەگو ریشەوە گۆڕیوە بەڵام ناوی کتێبەکە هەر بەناوی ئەبو (أبو خلدونیە)وەیە.

(مبادئ القراوه الخلدونیه / الالفاو - ابوخلدون - ساگح الحصری الگبعه السابعه والپلاپون، 1997.

کتێبێکی ترهەیە(قراوتی الجدیده)للصف الاول الا بتدائی لیژنەیەک لەوەزارەتی پەروەردە/بغداد دایان ناوەکەلیژنەکەپێك هاتوە:

(الدکتوراحمد حقی الحلی ، الدکتورعبدالجلیل مرتچی التمیمی ، جاسم محمودالحسون ، ترکی عبد الغفور الراوی)الگبعه العاشره /2002 بەڕێگای‌ئەلفبی دەخوێنرێ (202) لاپەڕە یە تا لاپەڕە(22) هەموو قۆناغی ئامادەکردنی گشتی‌یە لە لاپەڕە (23)وانەی یەکەم بە(حەسەن ریم) دەست پێ‌دەکات،

الدرس 1 :
حسن ریم
حسن و ریم
ماما و بابا
ماما و بابا
حسن و بابا
ریم و ماما
قگار بوق
قگار حسن بوق ریم

ڕاهێنان هەیە بەشێوەی پەیوەندی لەنێوان نوسین وێنەدا(ئەم کتێبە لەژێرتاقی‌کردنەوەدایەماوەی (10)ساڵە)لەحکومەتی‌عێراقدا.

2.ئەلفبێ لە ئێران:

(ئەلفبێ) فارسی، کۆماری ئیسلامی ئێران خاوەنێتی لە ل (1 – 12) بە وێنەی جۆراو جۆر ئامادەکراوە لەگەڵ چەند هێمایەك، یەکەم وانە بە (اب) دەست پێ‌دەکات، مەبەستی ئەم وانەیە فێرکردنی (ا)، پاشان وشەی (ب) وانەی دووەم بابا فێری (بـ) لەگەڵ (ا) بزوێنی درێژ، لە وانەکانی تردا، شێوەکانی پیت لە یەك وانەدا بەستراوە، واتای تایبەت دانراوە بۆ (نیشانە عەرەبیەکان) وەك (فەتحە، کەسرە، شەدە)، بە گشتی (39) بابەت تەرخانکراوە بۆ گشت پیتەکان لە نێوان وانەکاندا راهێنان ئامادەکراوە لەل (86 – 87) دا بەناوی (ئەلفبای فارسی پیتەکان) ژمارەیان (32) پیتەو ناویان هێنراوە،پاشان بە چیرۆك ڕۆژەکانی هەفتە، مانگەکانی ساڵو وەرزەکانو نەورۆز، بەباسی انقلاب اسلامی لە ل (110) دا کۆتایی دێت بە ناونیشانی (درس اخیر)، بۆ ئەم کتێبە پیتی تازە بە سوور نووسراوەوخەت کێشرا وە وانەیە بۆ نموونە (بابا):

بابا بابا
بابا
بابا ا ب ا
بـ ب ا ا

ئەلفبێ لە کوردستاندا

1.ئەلفبێ لەرێکخراوو حزبەکانی کوردستاندا:

دکتۆر حوسێن محەمەد عەزیز دەڵێت:

لە ڕۆژهەڵاتی کوردستاندا هەر لە کۆندا فارسەکان زمانی کوردییان بە دیالێکتێکی ناوچەی ئێرانو زمانی فارسی داناوە لە سەردەمی سمایلخانی سمکۆ لە جەنگی یەکەمی جیهاندا هەلێکیان بۆ هەڵکەوت بە زمانی خۆیان بنووسن دوای جەنگی دووەمی جیهانی کۆماری کوردستان دامەزرا، لەو سەردەمەدا زمانی کوردی بە تەواویی بوژایەوە هێندێ ڕۆژنامەو گۆڤار بڵاوکرایەوە. خوێندن بە کوردی بوو بەڵام ئەمەشیان زۆر درێژەی نەکێشا، دوای کەمتر لە ساڵێ ئەوەی دروستکاربوو تێکدرا. هەموشتێ گەڕایەوە بۆ دۆخی جارانی خۆی. ئەو گۆڤارو پەرتووکە کوردییانەی دەریشچووبوون کۆکرانەوەو سوتێندران، تەنانەت جلی کوردیش قەدەغە کرا، لەو سەردەمەدا گەلێ خوێندەوار بۆ کوردایەتی روویان لە مهاباد کرد، هەروەها چەند رووناکبیرو نووسەرێکی وەك (سەعید ناکام – عوسمان دانش – کەریم زەند – قانعی هۆنەر....) لەوێ بوونو ڕاژەی زمانی کوردییان کردووە. خوێندکاری کوردیان پێگەیاندووە. مەلا ئەحمەدی فەوزی کەیەکێ لە مامۆستا گەورەکانی کوردو خەڵکی شاری سلێمانی بوو، ئێستە لە ڕۆژهەڵاتی کوردستان تەنیا چەند ڕۆژنامەو گۆڤارێ بەزمانی کوردی دەردەچێنو هەندێ نامیلکەو پەرتوکیش بە کوردی چاپکراون، بەڵام تا ئەوڕۆ ڕۆڵەکانی گەل لەخوێندنگەکاندا هەر بە زمانی فارسی دەخوێنن.(*)

لە ئەنجامی شۆڕشی گەلی کورد لە کوردستانی ڕۆژهەڵات توانیویانە لە سایەی رووناکبیرانو رۆشنبیرانی حزبیەوە، بەرنامەی ئەلفبێ بۆ خوێندنی سەرەتایی دابنێن، وەك (ئەلفبێ کۆمەڵە)و (ئەلفبێ دیمکرات) بەرنامەیەکی سەرکەوتووەو بەم شێوەیەیە.

ئەلفبێی کۆمسیۆنی

کۆمسیۆنی فێرکردنو بارهێنانی کۆمەڵەی ئێران، توانیویانە بەرنامەی خوێندن، بۆ پۆلەکانی (یەك، دوو،

سێ)ی سـەرەتایی لـە یـەك سـاڵدا دابنێـن. لـێرەدا تیشـكێك دەخەینە سەر پەڕاوی پۆلی یەك، كە بەرگەكەی لێی نوسراوە (ئەلف و بێ–1–) قەبارەی بچوكە لەل (1–7) بە وێنەی جوان و پێویست دەست پێكراوە، لەگەڵ هەندێ هێڵكاری بۆ قۆناغی ئامادەكردن، وانەی یەكەم بە(دار) دەستی پێ كردووە، خەت بۆ كتێبەكە كێشراوە، پیتی تازە بە سـوور نووسـراوەتەوە، تەنـها بابـەتێك بـۆ پیتـە بزوێنـی (ئـە، ە) دانـراوە، لـەنێوان وانەكانیشدا راهێنان ئامادەكراوە، (36) پیت بەكارهاتووە، لە (72 – 73)لاپـەڕەدا نـاوی پیتـەكان هێـنراوە و شـكڵەكانیان نووسـراوە، پاشـان چـەند سـرودێكی مندالأنــە ئامـادەكراوە لەگەڵ چوار وەرزی ساڵ بە (86) لاپـەڕە كۆتـایی بە كتێبەكە هـاتووە، لە ژێر ناونیشانی (ساڵی خوێنـدن دوایـی هـات – سپاس بۆ موعەلیم !)

وانەیەك:

داس

ئەوە   داسە

ئەوە   ناسرە

سارا داس دەدا بە ناسر

(كۆمسێونی فێركردن و بارهێنانی كۆمەڵە، ئەلف و بێ، ساڵی 1362ی ئێرانی).

ئەلفبێی دیموكرات:

پـارتی دیموكراتـی كوردسـتانی ئـێران، بەرنامـەی ئەلفوبێیان بۆ پۆلی یەكەم داناوە بەناونیشانی (خوێندنەوەی زمانی كوردی/ 1)، كتێبێكی قەبارە مامناوەندییە، دواتر – 12– لاپـەڕەی بـە وێنـەی پێویسـت دەسـتپێدەكات. یەكـەم وانـەی بابـەتی (دار)ە وەك هـەموو كتێبـەكانی تـر، هـەردوو شێوەكانی پیتی لە یەك وانەدا بەستراوەتەوە، –33– بابـەت بـۆ وانـەكان ئامـادەكراوە، لـە نێـوان وانـەكاندا راهێنـان ئامـادەكراوە، لــە لا (65) دا (34) پیـت بــەكارهاتووە و نووسـراوە، لـە لا (85) دا كۆتـایی بـە كتێبەكـە دێـت بـە ناونیشانی ساڵی خوێندنی دوایی هات[*].

وانەی دار :

دار دار

دار

د ا ر

ئەلفبێ لە ئەمڕۆدا

تا ساڵی (1999) كتێبی ئەلفبێی مامۆستا ئیبراهیم باڵدار خوێندراوە، پاشان بیری گۆڕانكاری دانـانی بەرنامـەی تـازە هاتۆتـەگۆڕێ بـۆ ئـەلفوبێی پـۆلی یـەكی سـەرەتایی، بـۆ ئـەم كارەش مامۆستا عەبدوڵلا محەمەد ئەمین دادەنرێ بە خاوەنی بیری ئـەم گۆڕانكارییـە. مامۆسـتا عـەبدوڵلا كـە لـە شـاری سلێمانی دەژی بۆ خۆی بەم شێوەیە باسی كارەكەی دەكات:

لـە سـاڵی (1976) دا بـوم بـە سەرپەرشـتیاری ئـەلفوبێی كـوردی، بـەردەوام سـەرنج و تێبینییـەكانی مامۆسـتایانمان كۆكردۆتـەوە، لەگـەڵ مامۆسـتا فوئـاد قـەرەداغی، لـە سـاڵی (1984)دا لە شاری بەغدا بۆ ماوەی دوو مانگ، خولی (قادە الفبا و)م بینیوە سەرۆكی لیژنە پسپۆڕییەكانی ئەلفبێ بووم، زۆر وردەكاری و سـەرنجم بـەكاردەهێنا، هـەر بۆیـە بـڕوام بـە گۆڕانكـاری هێنـا، بـە تایبـەت دوای ئـەوەی مامۆسـتای رەحمـەتی (ئیـبراهیم بـاڵدار) كتێبـی (مرحلـە اسـتعداد)ی بڵاوكردەوە، كتێبێكی بە دیاری بۆ ناردم. دوای خوێندنەوەی سەرنجەكانم بە مامۆستا باڵدار وت، كە چەند جیاوازی هەی لە نێوان كتێبی ئەلفوبێیەكەی و بۆچوونەكانی ئەم كتێبەی، بەڵێ خۆشی بەم جیاوازییەی دەزانی، وەلێ لەبـەر سـەرقاڵی خۆی چونكە مامۆستای زانكۆ بوو، دەتوانم بڵێم هەر بۆیـە دەسـتكاری نـەكرد، وایشـی پێخۆشـبوو كـە هـەر خـۆی كاربكات و دەستكاریی كتێبەكە بكات. ئەو جیاوازیانەش كە مـن باسـی دەكـەم وەك لـە كتێبـی (مرحلـە اسـتعداد)دا هاتووە كە دەبێ:

1– ئەو پیتانەی یەك شێوە زیاترن لە یەك وانـەدا بـن.
2– پیتی تازە لە كۆتایی دا بێت. ئەمانە و هەندێكی تر.

زۆرن ئەو كەسانەی پێش من هەوڵی گۆڕانكارییانداوە و كارەكەیان سەرینەگرتووە و پشتگیرییان لێنەكراوە. هەر بۆیە وەكـو خـۆی ماوەتـەوە، لـە سـاڵی (1993)وە وەزارەتـی پـەروەردەی هـەرێمی كوردسـتان بـە پشـتگیری رێكخـراوی منداڵپارێزی كوردستان بڕیاری كارپێكردنی پرۆژەی كتێبی تازەی (ئەلف و بـێ) تایبـەت بـە رێگـەی دەنگـی كـە رێگـەی رەسمـی وتنـەوەی ئـەلف و بێیـە لـە عـێراق و كوردسـتان، پـرۆژەی ئـەم كتێبـەش لەلایـەن منـەوە وەك سەرپەرشـتیاری (ئەلفبێ) ئامادەكرابوو.

لێرەدا وەك بەڵگەیەكی مێژوویی دەقی بڕیـاری وەزارەتـی پـەروەردە دەخەینـە پێـش چـاو كـە بـە وردی سـەرنجەكان شیكراونەتەوە و دەردەكەوێ كە كتێبەكە لەژێر دەستی سێ لیژنـەدا بـووە، واتـە لیژنـەكانی (پـاكژكردنی وشـەكان، بەدواداچوون، هەڵسەنگاندن).

ئەلفبێ

لـە سـاڵی (2000) دا مامۆسـتا عـەبدوڵلا، كتێبێكـی (ئەلفبێ)ی داناوە بۆ پۆلی یەكەمی سەرەتایی. لە لا (1–26)دا وێنـەی جۆراوجـۆر كێشـراوە، مامۆسـتا دەتوانێـت وەك وتنەوەی وانە لەكاتی قۆناغی ئامادەكردنی گشتیدا بیڵێتەوە، لە لا (27)دا وانـەی (دار) یەكەم بابەتە، ئەم كتێبـە خـەتی بـۆ كێشراوە، كە وشـەكان و رستەكانی لەسـەر بنووسـرێ، ئـەو پیتانەی دوو شێوەیان هەیە لە یەك وانەدا بەستراوەتەوە، بە (32) بابـەت گشـت وانـەكانی كۆكردۆتـەوە، لـە لا –67– دا كۆتایی بە وانەكانی دێت، رۆژەكانی هەفتە، مانگەكانی ساڵ، وەرزەكـانی سـاڵ و سـروودی نیشـتمانی لـە لا –78– دا بـە خشـتەی وانـەكانی هەفتـە كۆتـایی دێـت. ئـەوەی سەرنجڕادەكێشێت پیتی تازە بە سوور نووسراوە، راهێنـان

ئامادەکراوە، ئەم ئەلفبێ تازەیە جیاوازە لە گشت کتێبی ئەلفبێکانی کوردستانی عێراق. دووجار بە چاپ گەیشتووە، ساڵی (2000)و (2002) وە لیژنەیەك لە وەزارەتی پەروەردە پیاچوونەوەی کردووە کە ناویان نەهاتووە، وانەیەکی نموونەیی:

هەروەها لە شاری هەولێر کتێبی (ئەلفبێ)ی مامۆستا باڵدار دەخوێندرێت تا ئێستا، بەڵام لە شارەکانی دهۆك و زاخۆ (یان بڵێین ناوچەی بادینان) ئەلفبێیەکی تازە دانراوە، بەم شێوەیە:

هەرێمی کوردستانا عێراقێ
وەزارەتا پەروەردێ
ئەلف و بێیا کوردی
بەرهەڤکرنا
مەجید حەمەد سەعید باجلۆری
وارتێکس موسێس سەرکیسیان
بژارکردن و سەرپەرشتی چاپ / شێرکۆ ئەحمەد حەوێز
2002 ز 2702 کوردی 1422 کۆچی

لەسەر شێوەی کتێبەکەی باڵدارە، بەرگی کتێبەکەش هەمان وێنەیە، وانەی یەکەم بە (دار) داڤ دەستپێدەکات. لە ل (60–80) سروودو هۆنراوەو چیرۆك، پیتی تازە بە سوور نووسراوە، پیتی ناوەڕاست و کۆتایی واتە شێوە جیاوازەکان دوو وانەیان بۆ ئامادەکراوە وەك پیتی (ت):

ئاوات
ئاوات وەرە باران دێ بارین
ئای نەرمین باران دێ بارین
ئاڤ دێ زۆر بیت
وەرە بنێرە
نارین مێوژان دێ ئینیت

ترێ
ئاری ئاری ترێ بینە
دێ زو وەرە من تری دڤێت
ئەڤە من تری بۆ تەئینا
تارا وەرە بنێرە ترێ
ترێ ترێ

خوێندنەوەی کوردی بۆ نەهێشتنی نەخوێندەواری

کتێبی ئەلفوبێی خوێندنەوەی کوردی بۆ نەهێشتنی نەخوێندەواری لەلایەن مامۆستا ئەمین سەپان دانراوە، بۆ قۆناغی یەکەم، وانەکانی لە دوو توێی (37) لاپەڕەدایە، لە ل (1–6) دا چەند وشەیەك ئامادەکراوە، پاشان لە ل (6) دا وانەکان دەستپێدەکات، پیتە شێوە جیاوازەکان بەستراونەتەوە یەك وانەی بۆ ئامادەکراوە:

دانانی، ئەمین ئەحمەد عەلی:

پیاچوونەوەی: عوسمان محەمەد هەورامی
ئەبوبەکر عومەر دەروێش
جەوهەر قادر فەقێ عەبدوڵڵا
ئەحمەد ساڵح خدر
چاپی یەکەم 2002 زاینی 2702 کوردی

ئاودان
– نەوزاد ڕۆژانە یاریدەی ئێوەدەدا.
– نەریمان، ئەی ئێوە یاریدەی ئەوان دەدەن؟
– ئەرێ، نازەنین یاریدەیان دەدەین.
– ژوان ، نازدار ، نەورۆز

کتێبە بەچاپ نەگەیشتوەکان

هەر لە ساڵی (2000)دا مامۆستایان ڕێزان مەجید، ئاوات ئەبوبەکر ، هەوڵی دانانی کتێبی ئەلفبێیان داوە، هەرچەندە هەوڵەکەیان وەك دەستنووس دەبینرێتەوەو چاپنەکراوە.

مامۆستا ڕێزان لە ڕۆژنامەی (کوردستانی نوێ)ی ڕۆژی 2001/6/23 دا لەبارەی کارەکەی خۆیەوە دەڵێ:

وەك مامۆستایەکی دەرچووی ساڵی (1979) تەمەنی مامۆستایەتیم لە خزمەت (ئەلف و بێ) مامۆستا باڵدارو (خلدونیە)ی مامۆستا الحصری و بیرکاری پۆلی یەك بەسەر بردووەو سەرنجەکانم کۆکردۆتەوە.

دەستنووسەکەی خاتوو ڕێزان بریتییە لە (72) لاپەڕە لە ل (1–15) بۆ ڕاهێنان ئامادەکراوە، لە ل –16– دا یەکەم وانە بە –دادە– دەستپێدەکات، وانەی دووەم (دار)ە. پیتی (سەرەتا و ناوەڕاست و کۆتایی) گرێدراوە لە یەك وانەدا، وانەیەکی نموونەی ئەم کتێبە بە چاپ نەگەیشتووە:

ڕێواس
سیروان ڕێواس دەبا بۆ ،
سایە و سەیران
ڕێواس بە سوودە
سوور ، مس ، ئاراس
تێبینی / وێنەی بۆ ئامادەکراوە کە دوو کچ و کوڕێکە.

ئەم دەستنووسەی مامۆستا ڕێزان:

1– دەلیلی هەیە، پلانی ڕۆژانەو ساڵانەی تیادایە.
2– پلانی بۆ چۆنیەتی وتنەوەی هەر بابەتێکی تازە کە بە چەند وانە دەوترێتەوەو چەند ڕۆژی دەوێ.

ڕاهێنانی ئامادەکردووە، لە ل –61– دا سروودەکان دەستپێدەکات.

بە (نامەیەك بۆ مامۆستا) کۆتایی بە کتێبەکە دێت.

مامۆستا ئاوات ئەبوبەکر:

مامۆستا ئاوات توانیویەتی دەستنووسێکی ئەلفبێ ئامادەبکات و بە شێوەی کتێب بەناونیشانی ئەلفبێ، کارەکەی مامۆستا ئاوات بریتییە لە جوانکاری، نوێکاری، لە کتێبەکەی (ئیبراهیم ئەمین باڵدار) لە ل (1) دا پێشەکی سەبارەت گۆڕانکاریی نووسیوە، لە ل (2) دا چەند

هەنگاوێکی گرنگی بۆ مامۆستا نووسیوە، لە ل (3–15)دا وێنە کێشراوە بۆ قۆناغی ئامادەکردن، لە ل (16)دا یەکەم وانە بە –دادە– دەستپێدەکات، یەکەم بابەت بە –دادە– دەستپێدەکات، لەنێوان وانەکاندا راهێنان ئامادەکراوە، پیتی شێوە جیاوازەکان لە یەك وانەدا بەستراوەتەوە، لە ل (54)دا کۆتایی بە وانەکان هاتووە، سروودەکان دەستپێدەکات، لە ل (59)دا وانەیەکی هەڵبژاردووە، پلانێکی بۆ داناوە لە (21) خاڵدا.

ئارام
مۆم
مامە
ئەوە مامەی ئارامە
مۆز ، ئەمە ، دەم ، مۆر
* * *

---

(1) محمد القزلجي، التعريف بمساجد السليمانية ومدارسها الدينية / 1938.

(2) گفتوگۆی بەڕێز محەمەد ئەمین ئەردەڵانی 2002/6/4.

(3) بەڕێز جەلالی ئەمین بەگ ئەڵێت: (ناوی فەقێ هەر لەوەوە هاتووە کە هەموو تەلەبەکان فەقیانەیان بەستووەو جیاوازبوون لە منداڵانی تر، بۆیە وادەناسران گفتوگۆی رۆژی 2002/4/2).

(4) کەودەن؛ بەو فەقێ لاوازانە وتراوە کە (12 – 13) ساڵیان پێچووە بۆ تەواوکردنی خوێندنەکەیان.

* ئووچ: لە کانزا دروستکراوە و درزێکی تیادابووە، بە مرەکەب پێیان نووسیوە.

قامیش: ئەم قەڵەمە لە قامیش دروستکراوە، قامیشیان هێناوەو کەمێ دایانتاشیوە، یان بڵێین تۆزێ دایانداوەو درزێکیان تێکردووە، کردوویانە بە مرەکەبدا، لەکاتی نووسیندا جیڕەی لێوەهاتووە، ئەم قەڵەمە لە ئێرانەوە هێنراوەو رەنگی سوور بووەو پێیانوتووە (قەڵەمی قامیش)، لەکاتی نووسیندا جارجارە دەستیان لێهەڵگرتووەو کردوویانەتەوە بە مرەکەبەکەدا، لەکاتی خۆیدا بە مرەکەبیان وتووە (دوێت). مرەکەبیشیان بەم شێوەیە بۆ دروستکراوە:

بە دووکەڵی چرای (فوتیلە)و شەکری سووتاوو خوێیان گرتۆتەوەو تێکەڵیان کردوون (30-40) رۆژ دایانناوە،ناوبەناو رایانوەشاندووە، پاشان بووە بە مرەکەب، بە دەزووی لێفە یان پارچە پەڕۆی بچووك کردوویانەتە قەڵەمە ئوچەکەیانەوەو پێیانووسیوە.

قانیعەڵێ: بانی خێڵان ئاوەدان بێ بۆقەڵەم بۆکوردەکان تازە ئیتر ئوچی پیسی بەدنیگارم بۆچییە

(*) بەڕێز جەلالی ئەمین بەگ لەبارەی (روشدییە)وەڵێ:

ئەوقوتابخانەیە بۆیە ناونراوە روشدییەی عەسکەری، چونکە توانییویەتی ئەو قوتابییانە ئامادەبکات کە بجەنگن و توانای سەربازییان هەبێ، لەدوایید ا چوونەتە بەغداوپاشانیش چوونەتە ئەستەمبوڵ، لەوێ خوێندنەکەیان تەواوکردووە.

هەروەها سەبارەت بە (ئەعدادییە مولکی)ئەڵێت:

قوتابخانەی دووەم کە ناوی روشدییەی مولکی بووە جیاوازبووە لە قوتابخانەی روشدییەی عەسکەری، هەر بۆیە واناونراوە (مولکی) بۆیەتوانیوتەیی ئەو قوتابییانە پێدەگەیەنێت کە ببنە فەرمانبەری خزمەتگوزاری وەك پارێزەر، مامۆستا، فەرمانبەر. خوێندن لەخوێندنگایانەدا تورکی بووە.

سەرچاوە / گفتوگۆ لەگەڵ مامۆستا جەلالی ئەمین بەگ لە 2002/4/20.

سەرچاوەکان * – مامۆستا کەریم زەند لە گۆڤاری (دەنگی مامۆستا) ژ(4) دا بەناونیشانی یەکەم خویندنگە لەسلێمانیدا باسێك لەبارەی میجۆوی ئەم خوێندنگەیەدەکات و دەڵێت لەساڵی (1911) بەباربۆی دانیشتوان وهاوکاری سەرۆکی

شارەوانی ئەوکات دروست کراوە .

* * – شاری سلێمانی، ئەکرەمی مەحمودی ساڵح ڕەشە /بەرگی یەکەم / ل 447

*** – شاری سلێمانی، ئەکرەمی مەحمودی ساڵح ڕەشە /بەرگی یەکەم / ل449

(*) کەریم زەند، تۆماری تەمەن دەستنووس

* شاری سلێمانی / بەرگی یەکەم/ ل 452

(*) قوتابخانەی زەهرا لە دەوروبەری مزگەوتی گەورە بووە، گوزیدەخانی مولکی بەڕێوەبەری بووەو تا ساڵی 1933، لەدوای ئەو فاتمەمحێدین ئەفەندی تا ساڵی 1946 بەڕێوەبەری بووە، چەندناوێکی بەسەردا بڕاوە، وەك گولاڵە، چیمەن، لە ساڵی 1985 ناونراوکەریمی عەلەکە ئێستا کەوتۆتە گەڕەکی گۆیژە) بەرامبەر ئامادەیی سلێمانی کچان.

(**) شاری سلێمانی، بەرگی یەکەم، ل / 453

(*) عبدولرەحمان بەزاز دەڵێ: داوا لە لیژنەدیاریکراوەکە کرا کەداوا لەو کەسانە بکەن توانای گۆڕینیان هەیە لەکتێبی قوتابخانەکاندا، داواش لەو لیژنەیە دەکرێ کە پیاچوونەوەی بکەن، پێش لەچاپدانی ودابەشکردنی.

دوای دەرچوونی یاسای زمانی ناوخۆیی بەپێی مادەی (8) هەشت، ئەو لیژنەیەی کە وەزارەت پێکهێنابوو، هەستا بگۆڕینی کتێبی پۆلی یەکەمی سەرەتایی لە عەرەبی بۆ کوردی، بەو مەرجەی بگونجێ لەگەڵ زمان و ژینگەی ناوە کوردییەکان، لەبەرئەوەی زمانی کوردی تەنها گفتوگۆی پێکراوە، تەنانەت رۆشنبیرە کوردەکانیش بە زمانی فارسی، عەرەبی، تورکی نووسیویانە، چونکە نەبوونی پیتە کوردییەکان لە چاپخانە کێشەیەك بووە بۆیان.

(**) منذر الموصلي، عرب وأكراد، رواية عربية للقضية الكردية ، الطبعة الاولى 986 ، ص 218 ، 317.

(**) عبدالرحمن البزاز، العراق، من الاحتلال حتى الاستقلال، الطبعة الثالثة، 1967، ص 289.

*** – (تأريخ الوزارات العراقية، عبدالرزاق الحسني).

[1]– سەرچاوە / گۆڤاری پەیك(لا113–114) ژمارە (1)ی 1999 .

2– رۆژنامەی (ژین) ژ (5) 18لە/شوبات/1926 ل (3) ،

(*) بهجت سەعید کابان ، گفتوگۆ ، 2002/4/15

* گفتوگۆ لەگەڵ بەڕێز عومەر مارف بەرزنجی لە 11/3/ 2003

(**) دکتۆر ئەورەحمانی حاجی مارف، نووسینی کوردی بە ئەلفوبێی عەرەبی ، 1986 ، ل /37

(1) حامید فەرەج ، ئەلف و بێی کوردی ، 1936

(2) سەعید سدقی کابان، مختصرصرف ونحوی کوردی ، جزء –1– ، 1928 ، ل (3 ، 6)

(3) ئیبراهیم ئەمین باڵدار، گۆڤاری کۆڕی زانیاری عێراق، بەرگی 9 ، 1982

(4) ئیبراهیم ئەمین باڵدار ، ئەلف و بێ ، 1951

(*) بدرخاني و جزيرة بوتان ، ترجمة: شكور مصطفى، 1998، ص / 17-18.

(**) ئەلف و بێی کوردی، گیو موکریانی، 1960، ل 40

(*) کامەران بەدرخان، ئەلف وبای من، 1938.

(**) نوسینی کوردی بە لاتینی، جەمال نەبەز، 1957.

(*) مستەفا نەریمان، ڕێنووسی کوردی لە ڕەگ وریشەوە.

1- گیو موکریانی، ئەلف وبێی کوردی /1960 چاپخانەی هەولێر.

2- گفتوگۆ لەگەڵ مامۆستا عەبدولڵا محمد ئەمین ، 2003/1/12

(*) سەلیقەی زمانەوانی و گرفتەکانی زمانی کوردی، د.حوسێن محەمەد عەزیز، 1999، چاپخانەی هەواڵ.

(*) ئەلف وبێی دیموکراتی ئێران، خوێندنی زمانی کوردی –1–.

پزیشكی وەرزشی
مەساج

دكتۆر ئیبراهیم بەسری
پەرچڤەی: عەلی عەزیز

مەساج چییە؟

مەساج دروستكەری ووزەیەكی میكانیكی‌یە بەشێوازی جۆر بە جۆر لە ڕێگەی دەست یان كەرەستەی ئۆتۆماتیكی تایبەتەوە ئەنجامدەدرێت.

مەساج چارەسەرێكی ئێجگار كۆنەو پێش زۆر لە زانستە پزیشكیەكان كەوتووەو تا ئێستاش سەرباری پێش كەوتنی ئامێرە پزیشكیەكان بەشێك لە گەلە سەرەتاییەكان بەكاری دەهێنن، بۆ ئەنجامدانی مەساج بەشێوەیەكی سەركەوتوو، پێویستە ڕاهێنەر یان پزیشك یان ئەوكەسەی كە مەساجەكە ئەنجامدەدات شارەزایی تەواوی لە بارەی فیسیۆلۆژی و بایۆلۆژی جەستەی مرۆڤەوە هەبێت، بۆیە باشتروایە كە لە سەر دەستی كەسێكی شارەزا ئەنجامبدرێت كە سەرباری ئەو وانانەی كە لە بارەی مەساجەوە وەیگرتووەو خوێندویەتی، پێویستە پشت بە پراكتیزە كردنی ببەستێت، لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە كەسی پزیشك یان ڕاهێنەری وەرزشی چەند جارێك مەساجی بۆ كرابێت بۆ ئەوەی كاریگەری مەساج بزانێت، چونكە مەساج پەیوەندی‌یەكی نزیك لە نێوان پزیشك و نەخۆشدا یان ڕاهێنەرو وەرزشەواندا دروست دەكات لە بەرامبەر ئەمەشدا پێویستە نەخۆش باوەڕی تەواوی بۆ سەركەوتنی ئەم ئامرازە چارەسەریە هەبێت.هەندێك جار پزیشك ئەم كارە دەخاتە ئەستۆی كەسانێكی لەوبوارەدا كە بڕوانامەیەكی باوەڕپێكراویان هەیە، بەڵام دەبێت مەساج بەبێ سەرپەرشتی پزیشك ئەنجام نەدرێت. چونكە بچوكترین هەڵە كاردانەوەی نێگەتیڤی دەبێت لە سەر نەخۆشەكە، ئەگەرچی ڕۆڵی مەساج لە چارەسەركردندا بە بواری پزیشكی تایبەت و بوارە گشتییەكانەوە ناپێورێت و جگە لەلایەنی زانستی پشت بەهونەری پەنجەكان و ڕێگەی ئەنجامدانی دەبەستێت، هەروەها كاریگەری مەساج زادەی كاریگەرییە میكانیكیەكەیە لە ڕێگەی پاڵنانی ماسولكەكان یان ڕاكێشانیەوە دەست دەكەوێت، ئەمەش سوودەكانیەتی:

1- خێراتر هاتووچۆكردنی خوێن بەناو خانەكانی لەشداو ئەمەش یارمەتی هەڵمژینی پاشماوەكان دەدات.

2- هێوركردنی ڕەقبوون و كرژبوونی ماسولكەكان.

3- دەبێتە هۆی گۆڕانی هۆرمۆنی، ئەویش بە دەردانی هستامین و ئەدرینالین و ئەستیل، بەڵام هەڵەكردن لە مەساجدا دەبێتە هۆی زیاتر دەردانی یەكێكیان و ئەمیش ناهاوسەنگییەك دروست دەكات.

چۆنیەتی ئەنجامدانی مەساج

پێشتر پێناسەو سوودی مەساجمان روون کردەوە، ئێستاش پێش رۆچوونە نێو ئەم بەشەی دەبێت دان بەوەدا بنێین کە فێربوونیمەساج بەشێوەیەکی ڕاست بە تەنها لە ڕێگەی خوێندنەوە بینینی وێنەی روونکەرەوە نابێت، پێویستە مەساج کردنی کەسێك نمایش بکرێت و پاشان دەبێت خۆمان پراکتیزەی بکەین و بۆ ئەم کارەش پێویستە نەخۆش یان ئەوکەسەی کە مەساجی بۆ دەکرێت لە رووی جەستەیی و دەروونیەوە ئامادەبکرێت، ئەویش بە دابین کردنی کەشێکی لەبار، واتە لە کاتی ئەنجامدانی شێلان و نەرم کردنەوە دەبێت نەخۆش تووشی دوو هەوا نەبێت (سەرماو گەرما)و بۆ ئەمەش ژورێك تەرخان دەکرێت پلەی گەرمی لە (25–30 پلە) بێت و ئەگەر گەرمییەکەی کەمتر بوو، دەبێت نەخۆش کۆمەڵە وەرزشێك ئەنجامدات کە ووزە ببەخشنە جەستەی بۆ ئەوەی پلەی گەرمی لەشی بەرز بکاتەوە پاشان بەو شێوازەی پێی دەوترێت لە بەردەمی پزیشکدا ڕابکشێت یان دادەنیشێت، بەشێوەیەی ئارامی پێ دەبەخشێت، تا لە سەرو مل و شان و باڵەکان دەست پێ بکرێت.

ئەو مەرجانەی پێویستە ئەنجامدەر ڕەچاوی بکات:

دەبێت ڕاهێنەر یان پزیشك نینۆکەکانی بکات و بە جوانی دەستی بشوات و ئەگەر هەر برینێك لە دەستیدا هەبوو پێویستە دەرمانی بۆ بەکاربهێنێت (تعقیم) بۆئەوەی میکرۆبەکانی نەگوازرێتەوە بۆ ئەوەی ژێر دەستی و لە هەڵە بەرچاوەکانیش کە زۆر جار روو دەدات، ئەنجامدەر مەساج بۆ چەند وەرزشەوانێك بەدوای یەکدیدا دەکات بەبێ ئەوەی دەستی بشوات یان پاکی بکاتەوە کە ڕەنگە ببێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشی لە وەرزشەوانێك بۆ یەکێکی دیکە، هەروەها پێویستە ئەنجامدەر جل و بەرگێکی سووك و قۆل کورت لە بەر بکات بۆ ئەوەی ڕێگە لە جموجۆڵی دەستی نەگرن، هەروەها پێویستە بایەخ بە پشوودانی نەخۆش بدات لە هەر ماوەی شێلانێکدا لە (15–30 دەقیقە) بەپێی جۆری مەساج و ئینجا دەبێت فەحسی خۆی ئەنجام بدات بۆ ئەوەی بزانێت تا چ ڕادەیەك مەساجەکەی کاری کردووە، پێویستە پشوودانەکەش لەسەر جێگەی شێلانەکە نەبێت، بەڵکو لەسەر جێگەیەکی نەرم و ئارام بەخشبێت، ئەوە لە کاتێکدا نەخۆش بە تەنها مەساجی بۆ کراوە، بەڵام ئەگەر مەساج و چارەسەری دیکەی بۆ کرابوو وەکو بەکارهێنانی ئامێری تیشك (تیشکی کورت) ئەوا لەم حاڵەتەدا پێویستە پشووەکە درێژتر بێت.

ماوەی شێلان (تدلیك):

ماوەی شێلان بە پێی شێواز و جۆری دەگۆڕێت، ئەگەر گشتگیربێت، واتە هەموو ماسولکەکانی جەستە بگرێتەوە، ئەوا دەبێت لە (40 دەقیقە)تێپەڕ نەکات، یان ئەگەر بەشێك بگرێتەوە وەك باڵەکان بەتەنیا یان قاچەکان یان شان و مل، ئەوا دەبێت لە (10–15 دەقیقە)

زیاتر نەبێت، سەبارەت بە کەسە لاوازەکانیش دەبێت نەك هەر بە تەنها لەو کاتە کەمتر بێت، بەڵکو دەبێت هێزێکی کەمتر لە شێلانەکەدا بەکاربهێنرێت، سەبارەت بەو وەرزشکارانەی کە بەرگەی کاتێکی زیاتر دەگرن، نابێت هێزێکی زیاترو کاتی زیاتریان بۆ بەکاربهێنرێت چونکە ئەمە ئازار دروست دەکات، سەرکەوتنی هەر شێلانێکیش پەیوەندی بە بەکارهێنانی هێزەوە نییە، بەڵکو بەو هونەرەی کە شێلانەکەی پێدەکرێت، بۆیە دەبێت سەرەتا بەسووکی دەست پێ بکرێت و پلە پلە بەرزبکرێتەوە، هەروەها لە پێش تەواو بونیش دەبێت دیسان سووك بکرێتەوە.

ڕۆڵی مەساج لە وەرزشدا

کۆمەڵە جموجوڵ گرتنێکی زۆر هەیە لە مەساجدا، کە دەکرێت بە ئەم خاڵانە دەستنیشانیان بکەین:

جوڵەی سڕین، جوڵەی شێلانی ئاسایی، جوڵەی هەویر شێلان، جوڵەی لێدان، جوڵەی لەرەلەر، هەندێك جوڵەی دیکەش هەیە، بەڵام سەرەکی نین و بەپێی پێکدانەکە دەبێت، بۆیە دەبێت بۆ هەر جێگەو پێکرانێك شێوازو جوڵەی گونجاو بەکاربهێنرێت لەگەڵ ڕەچاوکردنی هێزو ماوەی شێلانەکە.

پێش ئەوەی دەست بکەین بەفێربوونی جوڵەکانی مەساج، دەبێت سەرەتا فێربین کە هەستی بەرکەوتن لە پەنجەکانماندا بەهێزتر بکەین، بۆیە ئاسان نیە بۆ هیچ کەسێك کە یەکەم جاری بێت، جیاوازی لە نێوان ژێیەکان و ماسولکەکاندا بکات و لەنێوان پەنجەکانی وشانە چەورەکاندا لەکاتی بەرکەوتن دا بکات، چونکە لە مرۆڤێکدا ماسولکەیەك و ماسولکەیەکی دی جیاوازیان هەیە بەپێی (ڕەقبوونی ناوەکی) ماسولکەکە، جیاوازی کەسەکان، بۆیە ڕاهێنانی بەردەوام دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕاهێنەر شارەزاییەکی تەواو پەیدا بکات و بۆ ئەمەش پێویستە ئەم ڕاهێنانە ئەنجامبدات:

ماسولکەی ڕانی چەند وەرزشەوانێك بگرێت و ڕادەی ڕەقبون و شلبونیان دیاری بکات، (ئەمە لەکاتی ئاسایی)دا، چونکە ئەوەی لە بارەی ڕاهێنەرە سەرەتاییەکان زانراوە ئەوەیە کە جیاوازی زۆر لە بۆچوونەکانیاندا هەیە، بەڵام بەپێی ڕاهێنانی زۆرەوە بۆچوونەکان یەکدەگرنەوە.

ڕێگە سەرەکیەکانی مەساج:

یەکەم-سرین: کۆنترین و سەرەتاترین ڕێگەیە بۆ مەساج، بۆ نمونە کە منداڵێك بەسەردا دەکەوێت، دەبینین دایکی بە پەلە دەست بەسەریدا دەهێنێت و ئەو جێگەیە دەشێلێت کە بەرزەوییەکە کەوت، یان هەریەك لە ئێمە هەمیشە ئەو جێگەیەمان دەشێلین کە بەرزەوی دەکەوێت بەبێ ئەوەی بزانین بەم کارە خوێنە کۆبووەکە بەسەر بەشەکانی دیکەدا بڵاو دەکەینەوە، ئەویش بۆ ئاسانکردنی هەڵمژین.

أ-سرین بە تاکە دەستێك:

ڕێگە زانستیە ڕاستەکەی ئەم شێوازەش بەگیرکردنی ناوچەپێکراوەکەی لەش لە نێوان هەردوو پەنجەی دەست (دۆشاو مژەو ئەسپێ کوژە) لە خوارەوە بۆ سەرەوە، واتە بە ئاڕاستەی دڵ دەست هەڵگرتن و بەجووڵەیەکی پاڵنەرانەو بەردەوام.

ب-سرین بە هەردوو دەست:

ڕاهێنەر بەدەستی ڕاست دەست پێ دەکات لە خوارەوە بە ئاڕاستەی دڵ، بەڵام پێش ئەوەی دەست هەڵبگرێت دەبێت بە دەستی چەپ دەست پێ بکاتەوە بەهەمان شێوازی سرین، واتە دەستی یەکەم دەگاتە سەرەوە دەستی دووەم لە خوارەوە کاری خۆی بکات و بە ئەم شێوەیە بەردەوام دەبێت، بە مەرجێك لە دەقیقەیەکدا (4-5 جار) تێپەڕنەکات، هەرچەندە هەندێك لە پزیشکەکان دەڵێن ئاساییە ئەگەر سرین بە پێچەوانەی دڵەوە بێت، بەڵام ئێمە دەڵێین بە ئاڕاستەی دڵەوە بێت باشە، چونکە ئەوەی دیکەیان هونەرو خێراییەکی تایبەتی دەوێت، ئەوەش بۆ پاڵنانی شلەمەنیە کۆبووەکانی نێو شانەکانە بۆ هەڵمژینیان و پێویستە لەکاتی سرین و شێلاندا ئەم خاڵانە ڕەچاوبکرێت:

1-پێویستە ڕاهێنەر دەستی لانەبات و بێ دابڕان بەردەوام بێت.

2-دەبێت لە یەك جێگەدا زۆر نەمێنێتەوە، واتە شێلانی زیاد لە پێویست.

دووەم- شێلانی ئاسایی:

ئەمەش بە پاڵنانی ماسولکەکە و دروستکردنی شێوەی بازنەیی یان هێلکەیی لە ڕێگەی ناولەپی دەست و زۆرجار ئەم شێوازە لەشان و مل دەکرێت بۆ زیاتر هاتوو چۆکردنی خوێن بەناو ماسولکەکانی پشتدا.

سێیەم-جووڵەی هەویر شێلان:

ئەویش بە گیرکردنی ماسولکەکان لە نێو هەردوو دەست و گرتنی بەپەنجەکان، پاشان ڕاکێشانی ماسولکەکان بۆ سەرەوەو جوڵاندنی بەم لاولاودا بۆ ئەوەی ئەو کارلێکە کیمیاوییەی لە نێو ماسولکەکاندا دروست بووە نەمێنێت و جوڵەی خوێن ئاسایی بکاتەوە.

چوارەم- جووڵەی لێدان:

ئەم جۆرەش بە هەردوو دەست دەبێت و، دەبێت دەست کراوەبێت لە (4-10) لێدان لە چرکەیەکدا بکرێت، بەڵام ئەم ڕێگەیە بۆ کەسێکی سەرەتایی تۆزێك قورسەو ئازارێك لەلای نەخۆشەکە دروست دەکات، ئەگەرچی مەساج بەلێدان یەکێکە لە ڕێگە باش و سەرکەوتووەکان، بەڵام دەبێت لە شانە چرەکاندا بەکاربهێنرێت وەکو ڕان و پووز، و نابێ لە ماسولکە بچوکەکاندا ئەنجام بدرێن.

پێنجەم- جوڵەی لەرەلەر:

لەم ڕێگەیە ئەنجامدەر دەتوانێت ناولەپ یان هەر چوار پەنجەکەی یان تەنها یەك پەنجە بەکاربهێنێت، ئەویش بە لەراندنی ئەو ناوچەیەی کە دەیەوێت مەساجی بۆ بکات، بەلێدانێکی بەردەوام و بەبێ دەست هەڵگرتن، کەوا لە (8-11) لەرە یا لێدان یان شڵەقان لە چرکەیەکدا ئەنجام بدرێت.

فێربوونی ئەم ڕێگەیەش سەرەتا گرانە، بەڵام ڕاهێنانی زۆر ئاسانی دەکات و ئەم شێوازەش باشترین و کاریگەرترین ڕێگەیە بۆ لابردنی گرژبوون و کۆڵنج و هەروەها کۆمەڵە ئامێرێك هەیە لە ڕێگەی ناردنی لەرەلەری سینییەوە بۆ ماسوولکەکان و هەمان کاردەکات و ئامێرێکی دیشی هەیە، کە قایشێکی پانی هەیە، بەسەر ماسولکەکانی لەشداو بەتایبەتی ماسولکەکانی سکدا دەبەسترێت و لەرەلەرێك دەنێرێت و زۆرجار ئەم ئامێرە بۆ دابەزینی کێش بەکاری دەهێنن، جۆرێکی دیکەش هەیە لە مەساج کە بەهێزی دەچوونی ئاو دەکرێت کە ئەویش بە بچوککردنی لولەی سۆندە دەبێت و دیاری کردنی دوورو نزیکی ماسوولکەکەو ئاڕاستەکردنی ئاوەکە بۆ ناوچە پێکراوەکەو ئەمەش ڕێگەیەکی بەسوودو کاریگەرە.

سەرچاوە:

الطب الرياضي، د. ابراهيم بصري

خەمۆکی چیە و دەبێت چی بکەیت؟

حەسەن عەبدولکەریم
وەزارەتی ڕۆشنبیری

خەمۆکی نەخۆشییەکی بلاو و مەترسیدارە، بە شێوەیەك کاریگەری لە سەر لەش و بیروهۆشی مرۆڤ هەیە دوور نییە ئەوانەی تووشی دەبن لە دۆست و برادەر و خێزان و شوێنی کارو خوێندنگا دوور بکەونەوە ،

بیر و هۆش لای خۆنەمان، دلّ پەرێشانی، بیّ خەوی، حەز لە خواردن نەکردن، ساردبوونەوە لە ئەنجامدانی چالاکی، هەندێکن لەوانەی تووشی نەخۆشی خەمۆکی دەبن.

ئەم حالّەتانەی خوارەوە لە تۆ یا کەسێکی ناسراوتدا هەیە؟

_ بەیانی زوو لە خەو خەبەرم دەبووەوە، هەر خەیالّم لای منداڵەکەم، ژنەکەم، ئیشەکەم بوو کە دەگەیشتمە شوێنی کار کردنم، بێدەنگ و لە سەرخۆ دادەنیشتم ئیتر نەم دەتوانی هەست و هۆشم کۆبکەمەوە.

_ خێزانەکەم، دۆست و برادەرەکانم لەوە گەیشتبوون کە لەسەر حالّی خۆم نیم، ئەو شتانەی کە خووم پێوە گرتبوون، خستبومنە پشت گویّ، وەك سەما، سەیرکردنی فیلم، خواردنەوە و ڕابواردن، لە خۆم پرسیارم دەکرد دەبێت تا کۆتایی تەمەنم بەم حالّەوە بنالّێنم و بگونجێم لە گەلّیدا؟

زۆر کەس هەن لە ماوەیەکی ژیانیاندا تووشی خەمباری دەبن، بەلاّم ئەگەر ماوەی خەمبارییەکەیان درێژەی کێشا ئەوە نیشانەی ئەوەیە تووشی خەمۆکی بوون.

واتای خەمۆکی جیایە لە حالّەتی خەمباری یا دلّ پەرێشانی، چونکە خەمۆکی دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ هەست بە بیّ نرخی خۆی بکات و بێت هیوا بێت لە ژیان، یا تەنانەت هەموو شتێك و هەموو کەسێکی لە بەر چاو بکەوێت،

خۆشبەختانە خەمۆکی نەخۆشی‌یە کە لە تواناداییە چارەبکرێت. دۆستایەتی و هاوڕێیەتی لەگەلّ کەسانی دیدا، هەوری تاریکی دلّ پەرێشانی دەڕەوێنێتەوە و جارێکی دی ڕووناکی خۆر لە ئاسمانی دلّی مرۆڤدا دەردەخاتەوە. نابێت مرۆڤ لە ژیاندا دلّ پەرێشان، یا دلّ ناسك و توندوتیژ بێت. بۆ دەبێت شەوانە خەو لە چاوت نەکەویّ؟

ئەم ئامۆژگارییانەی خوارەوە بخوێنەرەوە، تا نەك تەنها دەربارەی دلّ پەرێشانی زانیاری زیاتر بە دەست بهێنیت، بەلّکو بۆ ئەوەی کە بۆ ڕزگار بوون لێی چی بکەی باشە.

جۆرەکانی خەمۆکی :

سیّ جۆر خەمۆکی هەیە کە بریتین لە :-

1–خەمۆکی قورس و پێویست بە چارەسەرکردن.
2–خەمۆکی سووك.
3–خەمۆکی ناو بەناو.

خەمۆکی قورس، بلاّوەو لە هەمان کاتدا خراپترین جۆری نەخۆشی‌یەکەیە، دووهەمیان جۆرێکی سووکترە بەلاّم درێژخایەنە. سێهەمیان کە پێی دەوترێت تێکچونی

دووجەمسەری ئەوەیە کە ماوەیەک تووشی ئەو نەخۆشییە دەبێت. هەستی مرۆڤ گەلێک دژوار و توند دەبێت.

چ کەسێک تووشی خەمۆکی قورس دەبێت؟

لە هەر ساڵێکدا، لە 10 کەس یەکێکیان توشی ئەو جۆرە خەمۆکییە دەبن. هەندێک کەس بە تەنیا ڕووداوێکی وەک بێکاری یا نەمانی پەیوەندی لە گەڵ کەسێکدا تووش دەبێت. بە گشتی دەبێت ئەوە بڵێین کە هەندێک ڕووداو لەوانەیە لە تووش بوون بەم نەخۆشییە کاریگەرییان هەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەری ئەوە هەیە کە مرۆڤ بێ هیچ پێشەکییەک تووشی پەرێشانی و خەمباری بێت و لە وانەیە مرۆڤ لە هەر تەمەنێکدا بکەوێتە داوی ئەم نەخۆشییەوە، هەروا لەوانەیە چەند هۆیەک لە ئەنجامدا مرۆڤ تووشی ئەو نەخۆشییە بکەن، ئەم هۆیانەش بریتین لە :

_ توخمی مرۆڤ، ژن دوو ئەوەندەی پیاو تووشی خەمۆکی دەبێت

_ بۆماوەی بنەماڵە، ئەگەر ئەندامی بنەماڵە تووشی خەمۆکی بووبن، ئەگەری تووشبونی تۆیش زۆرە.

_ ئەگەری ئەوە هەیە بە هۆی بەکارهێنانی هەندێک دەرمانەوە تووش ببی.

–هەندێک ڕووداوی ناخۆشی ژیان وەک لە یەک جیابوونەوەی ژن و مێرد یا خانەنشین بوون یا مردنی کەسێکی خۆشەویست.

–بوونی هەندێک نەخۆشی دی لە مرۆڤدا، وەک تێکچوونی ئەقڵ، پیری، شێرپەنجە، شەکرە، نەخۆشی دڵ، تێکچوونی هۆرمۆنەکان، ئیفلیجی، جەڵتەی مێشک، هەروەها تێکچوونی باری دەروونی.

–بەکارهێنانی لە ڕادەبەدەری عەرەق، یا ئەو مادانەی مرۆڤ سڕ دەکەن، ئەوانەی خوویان گرتووە بەم دووانەوە بە زۆری تووشی خەمۆکی دەبن.

نیشانەکانی خەمۆکی چییە؟

جۆری ئەم نەخۆشییە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازی هەیە، نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لە هەندێک کەسدا کەم و لە هەندێکی دیکەدا زۆرن.

سەیرێکی نیشانەکان بکەن

لەم خشتەیەی خوارەوەدا، بۆ دیاریکردنی حاڵەتی خۆت سوود وەردەگریت و ئەگەر جاری دووهەم چوویتە لای دوکتور ئەو زانیارییانە بە دوکتورەکە بڵێ.

–هەست دەکەیت کە تاوانباریت، بێ کەڵکیت، یا بێ هیوایت؟

–هەست دەکەیت خەم و خەفەت، بێزاری، بێ کەڵکیت و بێ هوودەیی وا تەنگی پێ هەڵچنیویت کە ڕزگاربوونت لە دەستیان ئەستەمە؟.

–لەلایەنی بیروهۆش بڵاوی، یا بڕیاردان لە سەر جێبەجێکردنی کارێک بە لاتەوە زەحمەتە؟.

–حەزو ئارەزوویەکی ئەوتۆت نییە بۆ ئەنجامدانی چالاکی و کاری جۆراوجۆر وەک ئەنجامدانی کاری سێکسی

–بۆ کاتێکی کەمیش بێت، خەیاڵی خۆ کوشتنت لێ دوور ناکەوێتەوە.

–لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا خێرا بگەرە لای دوکتۆرەکەت

–ئەگەر بۆ ماوەی دوو هەفتە یا زیاتر، پێنج نیشانە یا زیاتر لە وانەی سەرەوەت هەست پێکرد لە خۆتا.

–کاتێک کە هەستت کرد ئەو نیشانانەی سەرەوە ژیانی ڕۆژانەیان لێ تێکداوی.

–کاتێک خەیاڵی خۆ کوشتنت کەوتووەتە سەر.

بۆ دەرخستنی نە خۆشییەکە پێویستە پشکنینێکی تەواو بکرێت. پشکنین بۆ دەرخستنی خەمۆکی بەو 10 پرسیارە ئاسانە دەست پێدەکرێت کە لە سەرانسەری وڵاتدا ئەنجام دەدرێت.

باوترین شێوازی چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە بریتییە لە چارەسەرکردن بە دەرمان و چارەسەرکردنی دەروونی، یا بە هەردووکیان شێوەی چارەسەرکردنیش پەیوەندی هەیە بە:

نیشانەکان تا چ ڕادەیەک مەترسیدارن: پێشینەی نەخۆشییەکە.

هەندێک کەس لەوە دەترسن کە نەخۆشەکە دەست درێژی بکاتە سەر یەکێکی دی، یا کەسانێکی دیکە نەخۆشییەکە بە هەل بزانن و زیان بگەیەنن پێیان، هەندێکی دیش لایان وایە کە یەکێک تووشی ئەو نەخۆشییە بوو ئیتر دەست لە ژیان

دەشواو بارگەو بنەی خۆی دەپێچێتەوە. ئەم جۆرە بۆچوونانە فریان بە سەر ڕاستییەوە نییە.

وەك هەموو نەخۆشییەکانی دیکە، تەنها پزیشکی پسپۆڕ دەتوانێت تیماری ئەو نەخۆشییە بکات و چەندە زووتر دەست بکرێت بە تیمار کردن، تەندروستی نەخۆشەکە زووتر دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی، ئەم نەخۆشییە لە هەموو نەخۆشییەکانی دی زیاتر شیاوی چارەسەرکردنە.

چارکردنی خەمۆکی بە دەرمان

باوترین ئەو دەرمانانەی کە بەکاردەهێنرێن بۆ چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشییە، دەرمانی دژی خەمۆکی و پەرێشانییە کە کاریگەری هەیە لەسەر ئەو دەمارە باریکانەی پەیوەندییان هەیە بە خوو ڕەوشتی مرۆڤەوە، ئەو دەرمانانەش لەو جۆرانەنین کە نەخۆش خوویان پێوە بگرێت.

چەند ڕێنماییەك لە سەر بەکارهێنانی دەرمانەکان

دوور نییە هەندێك کەس لە ئەنجامی بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەدا تووشی چەند گرفتێکی لاوەکی ببن، لەم حاڵەدا دەبێت نەخۆشەکە پزیشکەکە لەو حاڵەتانە ئاگادار بکاتەوە، هەندێك کەس پێیان وایە کە لە ماوەی سێ تا چوار هەفتەدا نەخۆشەکە چاك دەبێتەوە، بەلاّم لای زۆربەی دیکە چاکبوونەوە ماوەی شەش تا هەشت هەفتەی پێدەچێت.

ڕێیی تێدەچێت دوکتورەکەتان لە سەرەتادا بڕێکی کەم یا زیاد لە پێویست دابنێت بۆ تان تا نەخۆشەکە خۆی بڕی دەرمانی پێویستی بۆ دەردەکەوێت. بۆ زۆر کەس لەو نەخۆشانە پێویستە لای کەمی 3-9 پاش چاکبوونەوە دەرمانەکان بەکاربهێنن.

چارەسەری دەروونی

تا بەپەلە گەیشتمە لای دکتۆر حاڵم بەرەو باشی ڕۆیشت. ئەو دکتۆرە زۆر باش گوێی بۆ ڕادەگرتم، بە چاوپێکەوتنی تووشی سەراسیمە و شەرم نەبووم جارێکی دی هیوام بە ژیان پەیداکردەوە، نازانم ئەگەر نە چوومایی بۆ لای ئەو دکتۆرە و چارەسەری نە کردمایە، ئێستا لە چ حاڵێکدا دەبووم

نەمدەویست هیچ کەس تەنانەت نزیکترین و دڵسۆزترین برادەرم بە نەخۆشییەکەم بزانێت، بەلاّم ڕۆژ دوای ڕۆژ حاڵم خراپتر دەبوو لە نزیکی شوێنی کارەکەمەوە دەرمانخانەیەکی لێبوو، چوومەلای، پاش سێ مانگ پرس و ڕاوێژ کردن لە گەڵ دەرمان فرۆشەکەدا و پاش بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی بووی نووسیبووم، خەم و خەفەت و دڵ پەرێشانیم لە کۆڵ بوویەوە.

چارکردنی دەروونی بە قسە و هەڵسوکەوت لەگەڵ نەخۆشەکەدا ئەگەری ئەوەی هەیە کە سوودمەند بێت بۆ نەخۆش. ئەوانەی کە تووشی خەمۆکی دەبن لە جۆرە سووکەکەی، زۆر جار بە گفتوگۆ کردن لەگەڵ دکتۆرێکی دەروونناسی پسپۆڕدا بۆ شارەزابوون لە شێوەی ڕووبە ڕووبوونەوە لە گەڵ نەخۆشییەکەدا، سوود وەردەگرن.

کاتێك کە خەمۆکی و دڵ پەرێشانییەکی سەخت تووشی کەسێك دەبێت چاکتروایە پەنا بەرێتە بەر تیمارکردن و دەرمانی دژی خەمۆکی بەکاربهێنێت و لەگەڵ پزیشکەکەی دا دەست بکات بە پرس و ڕاوێژکردن بۆئەوەی کاراترین دەرمانی بۆ هەڵبژێرێت.

ئەگەر دەرمان و چارکردن کاریگەری نەبوو، دەبێت چی بکرێت؟

دوور نییە دەرمان بۆ هەموو کەسێك سوودمەند نەبێت، ئەگەر پاش تێپەڕبوونی شەش تا هەشت هەفتە چاك نەبوویتەوە، لە گەڵ دکتۆردا قسە بکە لە و بارەوە، تاشێوەیەکی دی بەکاربهێنێت، هەندێك جار گۆڕینی دەرمان یا کەمکردنەوەو زیادکردنی چارەسەری نەخۆشی دەکات، هەروا دوور نییە ڕووکردنە چارەسەری دەروونی و گۆڕینی دەرمان پێویست بێت.

لە کاتێکدا کە زۆربەی نەخۆشەکان سوودمەند دەبن لە چارەسەرکردن بە دەرمانی دژی خەمۆکی، لە وانەیە کە بەکارهێنانی کارەبا کاریگەری هەبێت بۆ ئەوانەی تووشی خەمۆکی دەبن لە جۆرە قورسەکەی، چونکە چارەسەرکردن بە کارەبا بۆ هەمووان سوودمەندە .

بۆ چارەکردنی خەمۆکی قورس ئەم هەنگاوانە بنێ

1-یەکسەر پەیوەندی بکە بە پزیشکەکەتەوە. چونکە دەبێت لە شێوەی چارکردن بێزار بوویت، چی نیشانەکانی نەخۆشییەکەتە بۆی باس بکە، لەوانەیە دکتۆرەکەت بیەوێت پشکنینت بۆ بکات، چونکە بەم پشکنینە بۆی دەردەکەوێت کە ئەو حاڵەتەی تۆی نیگەران کردووە هۆی دەرکەوتنی ئەم نیشانانەیە یا نا؟

2-ڕاسپاردنی دکتۆرەکەت بە تەواوی جێبەجێ بکە، ئەگەر دکتۆر پێی وابێت کە تۆ تووشی خەمۆکی قورس بوویت، لە وانەیە پێت بڵێت پەیوەندی بکە بە دکتۆری

دەروونناسـی، یـان لێکۆڵـەرەوەی بـاری کۆمەڵایـەتی، یـان نەخۆشەوانی نەخۆشییە دەروونیەکانەوە.

3-هـەموو ئـەو بڕیارانـەی بـۆت دادەنێـت دەربـارەی پـەیوەندی کـردن بـە پسـپۆڕانی بـواری دەروونناسـییەوە جێبەجێیان بکە. ئەگەر ڕۆژێك توانات نەبوو بە تەنها بچیت داوا بکە لە برادەرێکت بتگەیەنێتە شوێنی مەبەست.

4-دەرمانـەکانت بـە ڕێکوپێکـی بـە کاربهێنـە، ئـەو دەرمانەی کە دکتۆر بۆت دیاری دەکات، بە گوێرەی ئەوەی کە لەسەر شووشەی‌دەرمانەکە نووسراوە بە کاریبهێنە. ئەوەشت لە بیر نەچێت کە دەبێت خۆڕاگربیت و بێزار نەبیت، چونکە هەندێك جار چارەسەرکردن تا هەشت هەفتە درێژە دەکێشێت تا چاك دەبێتەوە.

ئامۆژگاری بۆ ئەندامانی خێزان و دۆست و بـرادەری نەخۆش:

هـەندێك جـار ئـەو نەخۆشـانە وایـان لێدێـت کـە بـیر لـە چارکردنی خۆیان ناکەنەوە، یا لەوانەیە نەتوانن نیشانەکانی نەخۆشـییەکە بـە ئاشـکرا هەسـت پێبکـەن. هـەر کـەزانیتان یەکێك لە خۆشەویستانتان تووشی خەمۆکی بووە، هانی بدە کە پەیوەندی بە دکتۆرەوە بکات.

دەبێت بە تەواوی سوود لە چارەسەرکردن وەربگیرێت

-ئاگات لەوەبێت کە لەگەڵ دکتۆرەکەتدا بکەوێتە گفتوگۆ، هەر پرسیارێکت لایە پێی بڵێ، نیگەرانی و ناڕەحەتی خۆتی بۆ باس بکە

-ئـەوەش بـاش بزانـە کـە دۆزینـەوەی دەرمـانێك کـە کاریگەری هەبێت لە سەر تۆ کاتێکی پێویستە، بەبێ پرسی دکتور واز لە دەرمان بەکارهێنان مەهێنە

-ئەگـەر پـاش تێپـەڕبوونی شـەش تـا هەشـت هەفتـە چـاك نـەبوویت یـا خراپـتر بوویـت، پزیشـکەکە ئاگـادار بکـەرەوە، بۆئـەوەی شـێوەی چارکردنەکە بگۆڕێت، یا بەباشـی بزانێـت سوود لەشارەزایی پسپۆڕێکی دی وەرگرێت

-بچـۆرە نـاو ئـەو گرووپانـەوە کـە یارمـەتی ئـەم جـۆرە نەخۆشانە دەدەن. چونکە فێری ئەوە دەبیت کە پـەیڕەوی لـە هەڵسـوکەوتی نەخۆشـەکانی دیکـە بکـەیت و زانیـاری زیـاتر دەربارەی نەخۆشییەکە بە دەست دێنی.

-ئاگات لـە خـۆت بێـت، شـەو هەشـت سـەعات بخـەوە، بـە ڕۆژا بـە پـێ هـاتوچۆ بکـە، وەرزش بکـە، هـەموو جـۆرە خواردنێکی باش بخۆ

-خۆپاراستن و چارەسەرکردن ژیانی مرۆڤ شیرین و خۆشتر دەکا، خەمۆکی لە گیان و لەشت لادەبا.

(لەفارسیەوە)

ڕووەکە جین چاککراوەکان، مێروووەکان کۆدەکەنەوە

تۆژینـەوە زانسـتییەکان لـە چـەند سـاڵی ڕابـردوودا ئەندازەی بۆمـاوەیی ڕووەکیـان لـەوە ئاگـادارکردەوە کـە ڕووەکە جین چاککراوەکان مەترسییان بۆ ژیـانی دەشـت و دەر هەیە، ئەگەرچی تۆژەرەوە بەریتانیـەکان گومانیـان لـە ڕاستی ئەم ئاگادارییە هەبوو، بە تایبەتی کاتێك دەستەیەکی زانستی تایبەت و پسپۆڕ ئەو سوودانەیان خستە ڕوو کـە ئـەو ڕووەکانە بە خـاکی دەشـتەو دەرەکـانی دەبەخشـێت، ئـەو تۆژەرەوانە لە کێڵگەکانی چـەوەندەردا تاقیکردنـەوەکانیان بە ئەنجام گەیاند کـە جینیـان چـاککرابوو لـە خۆرهـەڵاتی بەریتانیادا، دەرکەوت ئەمجۆرە ڕووەکانە بوونەتـە تـەوەرەی مێرووە بێ زیانەکان بەشێوەیەکی زیاتر، بەبێ ئـەوەی کـار لە بڕی بەرهەم بکات. بەهۆی پاکژ نەکردنەوەی خاك پێش چاندن لەلایەن جوتیارانەوە، ئەو تۆژەرەوانە توانیـان بگەنـە ئەم ئاکامە.

گازەکان چاڵ و چۆڵی مەریخ دروست دەکەن

گەردووناسەکان لـە ڕێگـەی ئـامێری وێنـەگرتنی ئـەو کەشتییەی هەسـارەی مـەریخ دەپێوێـت، چـەندین وێنـەیان دەستگیرکردوە کە زۆر ڕوونن و وێنەی چـاڵ و چۆڵیـەکانی مەریخن، وا چاوەڕوان دەکرێت ئـەم وێنـە نوێیانـە چەمکـە زانستییەکان دەربارەی ئەم هەسـارەیە تـەواو لنگـەو وقـوچ بکاتەوە، زانای گەردونی (نیـك هۆفمـان)ی ئوسـترالی لـە زانکـۆی (ملبـورن) لـەو بڕوایەدایـە تۆژینـەوە لـە چـاڵ و چۆڵیەکان لە نزیکەوە، دەریخست کە گومانی تێدا نییە ئـەو چاڵ و چۆڵییانە لە بەهاری ڕابردوودا دروست بـوون بـەهۆی ئەو سەرما زۆرەی ڕووی هەسارەکەی داپۆشیبوو، بە کـردەی تۆپەڵی گەورە لـە دووەم ئۆکسـیدی کـاربۆن، ئەوچاڵانـەی هەڵکەندوە، نەك لە ئەنجامی ئاوەکانەوە یـان لـە ئەگـەری پـەیدابوونی ژیـان لەسـەر مـەریخ، هـەروەك چاوەڕوان دەکرێت.

سیروان سلێمان

شکستهێنانی نەشتەرگەری جیاکردنەوەی دوانەیەك مشتومڕێکی ڕەوشتی لێدەکەوێتەوە

قادر میرخان

سەنگافوورە:ئەو نەشتەرگەرییە پڕمەترسییە بە پەلەیەی پزیشکەکان بۆ وەدیهێنانی خەونی جیاکردنەوەی جووتە خوشك لالە و لادان بیجانی کردیان بەداخەوە شکستی هێنا، کە بە ئاشکرا جەختیان لەسەر ڕەزامەندیان کردەوە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی مەترسی مردن لە پێناو ژیانێکی سروشتی لە دوو شاری جیاوازدا.. ڕۆژنامەی(ستریت تایمز) لەسەنگافوورە نووسیویە:" ئەو دوانەیە سەرچڵیان کرد و دۆڕاندیان" لە هەمان کاتدا وتی:" ئەو نەشتەرگەرییە بێ وێنەیە مێژوویەکی دروستکرد".

ئێرانیەکان لە سەنگافوورە نقومی شەپۆلی دڵتەنگی بوون لە کاتێکدا لە خانوویەکی تایبەتدا بۆ نزاکردن کۆبووبوونەوە. علی همایۆنی(25ساڵ) کە ئێرانیەکی خوێندکاری یاساییە و سەردانی ئەو دوانەیەی کردبوو لە خەستەخانە وتی:" پێویستە لەسەر پزیشکەکان گوێڕایەڵی ئارەزووەکانی نەخۆش بن" و وتی:" پێویستە لەسەریان لەوە دڵنیابن کە ئەرکەکانیان بەباشترین شێوە بەگوێرەی بارودۆخەکە، جێبەجێ دەکەن". بەڵام پزیشکە پسپۆڕەکان زۆرتر دوو دڵی دەنوێنن لەوەی پەیوەندی بە خێرا ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکەو مەرامەکانیەوە هەیە.

لە ئێران عەلی ڕەزا صەفیانی پزیشك و بەخێوکەری ئەو دوانەیە لە تەلەفونەکەدا گریا کاتێك باسی لە بڕیاری ئەو دوو کچە دوانەیەی دەکرد کە بڕیاری نەشتەرگەرییەکەیاندا و وتی:" ئەوان ماوەی 27ساڵە لەگەڵ ئێمە پێکەوە لە ماڵێکدا دەژین و هەست بە بۆشاییەکی گەورە دەکەم". و بەدەم هەنسکەوە وتی:" کاتێك

بۆ سەنگافورەیان بردن دەمزانی لاشەکانیانمان بۆ دەهێننەوە.. ئەوان بۆ ئەوێیان بردن و کوشتیانن" و دکتۆرەکە کە فیلمی ڤیدیۆکەی ئیش پێدەکرد و چەند لەقتەیەکی جووتە خوشکەکەی پیشاندەدا کاتێك کە بە منداڵی یاریدەکەن پێی وتین من و براکەم کەلە ئەڵمانیا پزیشکە وتمان.. ئە و جیاکردنەوەیە کارێکی هەرگیز نەکراوە بەڵام کەس گوێی لێ نەگرتین".

ئەم حاڵەتی پێکەوەنووسانەی سەر لە هەر ملیۆنێك منداڵدا جارێك ڕوودەدات، و پێشتر دووانەی وا گەورە نەشتەر گەری جیاکردنەوەیان بۆ نەکراوە. دکتۆر کیس جوە کەسەرکردەی تیمێکی 25 پزیشکی نەشتەرگەرو سەد یاریدەدەری نەشتەرگەریی دەکرد و ئەم نەشتەرگەرییە 52 کاژێری خایاند بەرگری لە بڕیارەکەی خۆی کرد و لە کۆنگرەیەکی ڕۆژنامەگەریدا وتی: پێم وایە ئەوەی پەیوەندی بە ئێمەوەیە بە درێژایی سێ ڕۆژی پێشوو و بەلای هەموو ئەوانەی لە هەموو کونجێکی جیهانەوە ڕوویان تێکردین.. کات و پابەند بوون، ئامادەی ئاسوودەبەخش بوون بۆ باوەڕهێنانیان بە دروستی بڕیارەکە".

بین کارسۆن ی بەڕێوەبەری بەشی نەشتەرگەری دەمارەکان لە زانکۆی جۆن هوبکنز لە بالتیمور کە بە مەبەستی نەشتەرگەرییەکە ڕووی لە سەنگافوورە کرد وتی:" ئەوە ئەرکێکی مرۆڤایەتی بوو و ئەو کارە ئەوەی دەهێنا ئەنجامی بدەین" لەگەڵ دان پیانانیدا بۆ خراپی ئەگەرەکان.

بەڵام نەشتەرگەری ئەڵمانی جیاکردنەوەی دووانەکەی ڕەتکردەوە کاتێك کە تەمەنیان 14 ساڵان بوو وتی کە تەنانەت بۆ هەوڵدانیش بۆ ئەو کارە سەری سووڕماوە. مجید سامی سەرۆکی پەیمانگەی دەوڵەتی زانستی دەمارەکان لە هانۆڤەر وتی: " ئەو سووربوونە لەسەر ڕەتکردنەوەی داخوازی دووانەکە کاتێك پشکنینەکان کە بە درێژایی ساڵی 1988 ئەنجامدران دەریخست کە ئەوان هاوبەشن لە خوێن هێنەری مێشك بۆ دڵ ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت هەلی ڕزگار بوون نیە.

مانگی ڕابردوو لادان بۆ هۆیەکانی ڕاگەیاندن دوا: ئەوو خوشکەکەی ناترسن، دە زانین کە هەموو نەشتەرگەرییەك بێ مەترسی نابێت" ، لالە کە هەمان سەرپۆشی زەردی بە سەری خۆیدادابوو وتی:" دەمانەوێت دەموچاوی یەکتر بە بێ ئاوێنە ببینین". نیك تونتی فیلبینی پسپۆڕی ئۆستراڵ وتی: " لە ڕەوشتی پزیشکیدا ڕزامەندی نەخۆش تەنها هۆکاری شیاو نیە تاکو نەشتەر گەری بۆ ئەنجام بدرێت". بەڵام بە بۆچوونی خەڵك ئەو کارە پەسەندبوو. جەواد نەجەفی39ساڵی ئێرانی کە لە سەنگافوورە دەژی وتی: ڕۆژی پێنج شەممە تەرمی ئەو دووانەیە بۆ ئێران دەنێردرێتەوە. بەڵام ڕۆژنامەی ستریتس تایم لەسەر وتاری خۆیدا لایەنێکی گەش لەو ناسۆرەدا دەبینێت و دەڵێت: لەگەڵ ئەنجامی نەشتەرگەرییەکەشدا پێشکەوتنی کاری نەشتەرگەری لە سەنگافوورە جێی سەرنجە.

پاش مردنی ئەو دووکچە دووانە پێکەوە نووساوە ، خەم باڵی بەسەر ئێراندا کێشا

تاران/ ئێران کارەساتبارو نقومی خەم بوو بە گەیشتنی هەواڵی مردنی دوو تۆمە پێکەوە نووساوە ئێرانیەکە، لە نەشتەرگەرییەکی بێ وێنە کە هیوایان بە ژیانێکی لێکتر جیا بوو.

تەلەفزیۆنی ئێران پرۆگرامەکانی خۆی بڕی تاکو هەواڵی کۆچی دوایی ئەو دووانەیە بڵاو بکاتەوە کە ناسۆر و خەمیان گشت وڵاتی گرتبۆوە.

محەمەد عەلی بەتحی جێگری سەرۆکی ئێران بە ڕۆیتەری ڕاگەیاند" ئەمڕۆ بۆ ئێران ڕۆژێکی خەمناکە .. " چاوی گشت ئێران و زۆری ئەم دونیایە ڕوویان لە خەستەخانەکەبوو بەو هیوایەی ئەو دووانەیە ڕزگاریان بێت ". ئەوە کارەساتێکە بۆ هەرکەسێك ئاگای لەو حاڵەتەیان بێت. سەرەخۆشی خۆم بۆ خێزانەکەیان و نەتەوەی ئێران ڕادەگەیەنم و سوپاسی تیمی پزیشکی دەکەم بۆ ئەو هەموو هەوڵو کۆششەی دایان و سەرکەوتنیان بەدەست نەهێنا". شەوی ڕابردوو بە دەیان دووانەی ئێرانی لە پێناو ڕزگارکردنی لالەو لادان بیجانی 29 ساڵەدا گەیشتن. کە بە هۆی سووربوونیان لە سەر ژیانی بە جیا بەرەو ئەو نەشتەر گەرییە پڕ مەترسییەی بردن.

کاتێك هەواڵی مردنیان بە عەبدوڵڵا ڕەمەزان زادەی قسەکەری حکومەتی ئێران گەیشت بە دەنگێکی لەرزۆکەوە وتی:" هەست بە خەمێکی گەورە دەکەم" و وتی کە ناتوانێت لەوە زیاتر بدوێت.

لادان کە ڕووکراوەتر بوو پاش ئەوەی خوێنێکی زۆری لەبەر ڕۆشت لە کاتێکی ناسکی نەشتەرگەرییەکەدا کۆچی

دوایـی کـرد کـە دوو ڕۆژبـوو نەشـتەرگەرییەکە دەسـتی پێکردبـوو دوای ئەویشـی لالـە کۆچـی دوایـی کـرد. لـە خەستەخانەی رافلس لە سەنگافوورە، لەلایەن تیمێك کەلە 28 پزیشـك و 100 یـاریدەدەر پێکـهاتبوو تـاکو شـانە ئـالۆز و پێکاچووەکانی مێشك و بۆری خوێن جیابکەنەوە.

بلورە ئاصفی وتی:" بە مردنیان هەست بە دڵتەنگیەکی زۆر دەکـەم چونکـە مـن دەزانم کەسـێك کـاتێك منداڵێکـی لـە دەست دەدات هەست بـە چیدەکـات، پێـش ماوەیـەکی کـەم بینیمـن لـە شـەقامەکە چاوەڕێی تاکسـییان دەکـرد". بـەڵام مریەم فوروهار ی ژنی ماڵ وتـی:" هەسـت دەکـەم خزمێکـم ونکـردووە". محەمـەد خاتـەمی سـەرۆکی ئـێران مەسـرەفی نەشـتەرگەرییەکەی لـە ئەسـتۆگرت کـە نزیکـەی 300 هەزار دۆلارە.

دادو لابیجانی باوکی ئەم دوونەیە کە جوتیارێکی هەژاری باشووری ئێرانە دەڵێت کە ئەم جووتە کچەی ساڵەهایەکە لە خەسـتەخانەیەکی ناوچـەییدا لـە ژێرچـاودێری پزیشـکە ئەمریکیـەکاندا بـوون پـاش ئـەو هـەراو زەنایـەی بـە هـۆی هەڵگیرسـانی شۆڕشـی ئیسـلامی ئـێران لـە سـاڵی 1979 ون بوون. و وتی کە دوایی لە خەرج ی نزیك تارانی پایتـەخت لـەلای عـەلی رەزا صـەفیانی پزیشـك دۆزیونیەتـەوە کـە گرتونیەتەخۆی و بە خێوی کردوون. و لەگەڵ ئەوەی دادگا بڕیـاری گێڕانـەوەی ئـەو دووانەیـەی داوە بـۆ باوکیـان کـە خاوەنی 11 کوڕە بەڵام ئەم دووانەیە بڕیاری مانەوەیان لە لای صەفیان داوە.

ڕۆژنامـەی ئـێران لـە زمـانی بیجانییـەوە دەڵێـت پێـش بڵاوکردنەوەی هـەواڵی مردنیـان " لادان ئەو کاتە پێـی وتـین ناتوانین لەگەڵ ئێوە لە لادێ بژین و لـە کێڵگـەدا کار بکـەین. سوپاسی ئەرکو ماندووبوونی صەفیان دەکەم".

صەفیان وتی:" ئەو دووانەیەم بە تـەنیا بینیـەوە تەنانـەت دەسـتەی خەسـتەخانەکەش ئـارەزووی بـە خێوکردنیانیـان نـەبوو". ڕۆژنامەیـەکی ئـێرانی لـە ژمـارەی سـێ شـەممەدا لـەزمانی صەفیانـەوە دەڵێـت:" کـاتێك پزیشـکەکان لـە سەنگافوورە وتیان کە ڕەنگـە یـەکێکیان بمرێـت هەسـتم بـە ئازارێك کرد. ستەمە بۆ باوك مردنی منداڵەکانی ببینێت. من لە هەموو شوێنێکی ماڵەکەمدا دەیانبینم و هەست بە گـەرمی و سوزیان دەکەم، زۆر بیریان دەکەم".

Internet